Părinte în era digitală

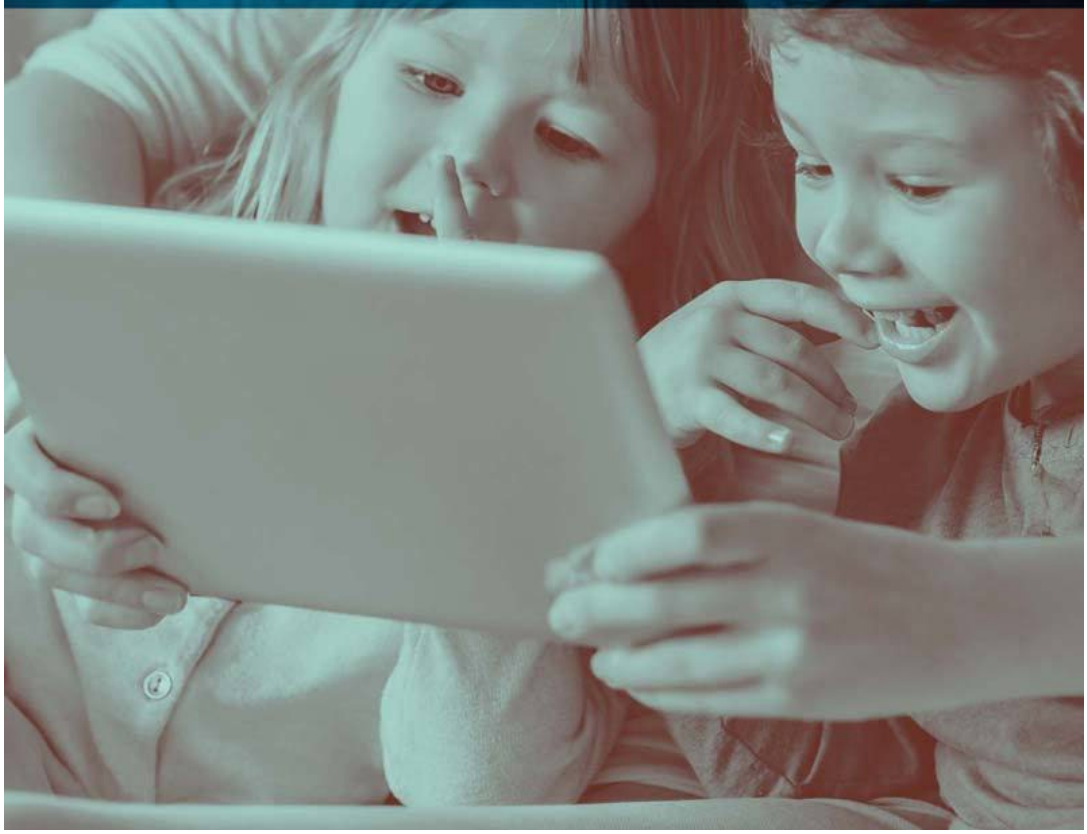
PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

Învață-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale

JODI GOLD

Cuvânt-înainte de Tory Burch

TREI



Părinte în era digitală

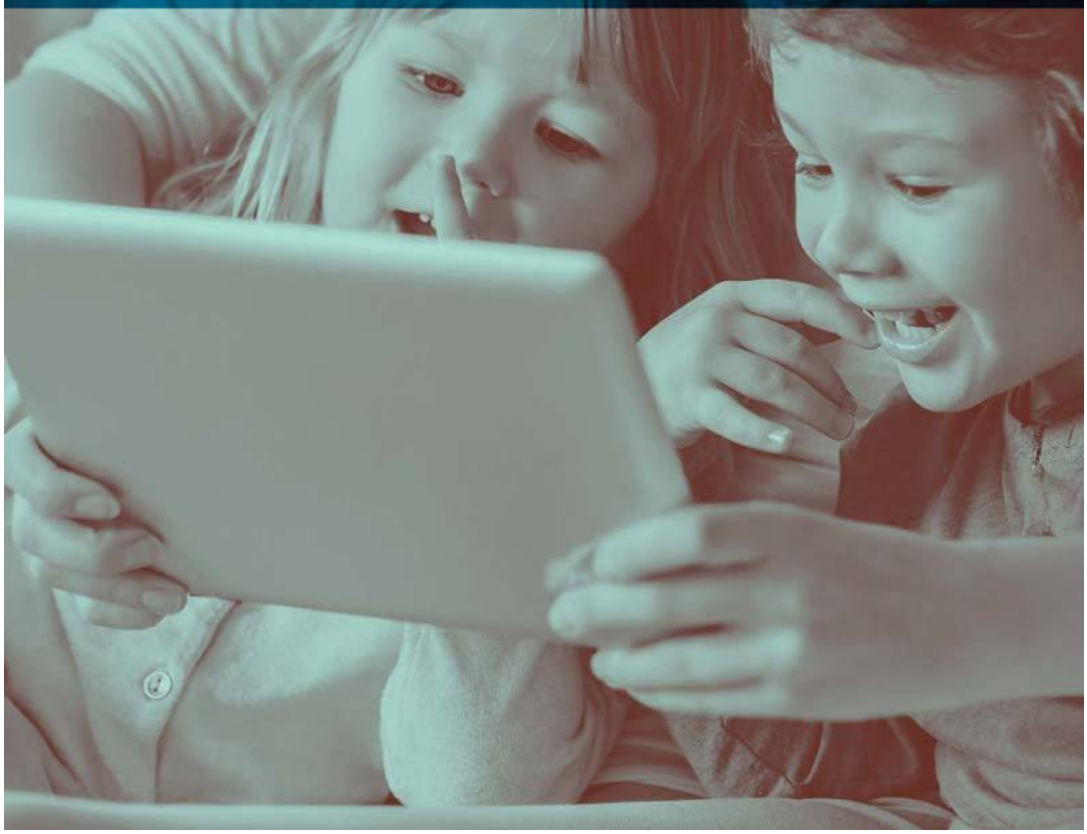
PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

Învață-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale

JODI GOLD

Cuvânt-înainte de Tory Burch

TREI



Jodi Gold

Părinte în era digitală

Învață-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale

Cuvânt-înainte de Tory Burch

Traducere din engleză de

Anca Sevcenco

TREI

2016

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

SCREEN-SMART PARENTING

How to Find Balance and Benefit in

Your Child's Use of Social Media, Apps, and Digital Devices

Jodi Gold, MD

Copyright © 2015 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Publicat prin acord cu The Guilford Press.

© Editura Trei, 2016

pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0069-9

ISBN PDF: 978-606-40-0070-5

ISBN Print: 978-606-719-809-6

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Redactor: Victor Popescu

Copertă: Faber Studio

Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Geber86

Director producție: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Mihaela Gavriloiu

Corectură: Dușa Udrea-Boborel, Rodica Petcu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefant

Pentru Mitch, Jackson, Carter și Samantha — vă mulțumesc pentru iubirea și susținerea pe care le-ați arătat.

Cuvânt-înainte

Ca toată lumea, am citit şi eu o mulţime de cărţi despre parentaj după ce i-am născut pe cei trei băieţi. Acest gen de cărţi îi ajută pe părinţi să înţeleagă şi să recunoască diversele puncte de cotitură din dezvoltarea şi creşterea copiilor. Niciuna dintre cărţile de psihologie a dezvoltării pe care le-am citit nu a abordat tema tehnologiei digitale, o influenţă ubicuă în lumea contemporană.

Aşa cum mamele şi taţii noştri se îngrijorau pentru că ne uitam prea mult la televizor, şi părinţii din prezent se preocupă de rătăcirile copiilor în spaţiul virtual. Cu toţii ne întrebăm dacă tehnologia nu le va diminua cumva curiozitatea intelectuală şi dacă interesul faţă de jocurile video nu-l va depăşi pe cel faţă de interacţiunile din viaţa reală. Siguranţa şi spaţiul intim sunt, de asemenea, preocupări extrem de importante. Întotdeauna am ezitat în legătură cu vârsta la care ar fi trebuit să le permit copiilor mei să aibă dispozitive digitale sau să utilizeze reţelele sociale.

Prin acest volum, Jodi Gold ne oferă o lucrare de referinţă pentru părinţii care vor să-şi aprofundeze înţelegerea dezvoltării copiilor. Dr. Gold înţelege ce înseamnă să creştem copii într-o lume atât de diferită de cea în care a crescut ea, dar, în calitate de medic şi psihiatru specializat în copii şi adolescenţi, ea are un avantaj faţă de alţi părinţi. Sfatul ei este să ne axăm pe ce este adecvat din punctul de vedere al dezvoltării şi să acordăm atenţie modului în care copiii noştri interacţionează cu media socială şi digitală. Este important să nu blocăm accesul la acestea, dar trebuie să existe echilibru şi moderaţie. Copiii noştri trebuie să afle cum să navigheze prin această lume nouă — şi, ca părinţi, trebuie să ştim cum să-i îndrumăm şi să transformăm internetul într-o sursă de experienţe pozitive.

Acest volum dedicat parentajului în era digitală oferă un plan bine întocmit pentru părinţii din prezent. Dr. Gold specifică detaliile punctelor de cotitură din dezvoltarea digitală a copiilor şi le oferă familiilor instrumentele de care au nevoie pentru a-şi ajuta copiii să-şi păstreze echilibrul. Într-o eră în care apar mereu dispozitive şi platforme noi, cartea lui Jodi Gold reprezintă o achiziţie relevantă şi pe măsura vremurilor pentru biblioteca oricărui părinte.

Tory Burch

Director general și designer

Mamă a trei copii

Cuvânt de mulțumire

Această carte mi-a fost ca un al patrulea copil. A rezultat din dragoste, eforturi și lacrimi. Nu aș fi avut niciodată puterea și curajul de a scrie acest volum fără sprijinul părinților mei, Rochelle și Bob, care mi-au insuflat un respect sincer și admirativ pentru tehnologie și inovare și mi-au sădit tăria și perseverența necesare finalizării unei cărți.

Familia mea a dovedit o răbdare infinită când mă duceam la braseria Le Pain Quotidien ca să mai scriu un capitol. Îi mulțumesc lui Mitch Jacaruso, care nu și-a pierdut încrederea în mine și a fost liantul vieții noastre în timpul muncii mele la acest proiect. Jackson, Carter și Samantha sunt și vor fi mereu muzele mele. M-au ajutat să îmi dau seama cât de mult e nevoie de desenarea un traseu clar prin lumea digitală. Le mulțumesc și lui Tom și Stephanie Card, sursele artistice și creative ale inspirației mele.

Nu am avut niciodată în plan să scriu această carte. John Walkup a declanșat procesul și a pus proiectul în mișcare. Kitty Moore și Chris Benton, de la editura Guildford Press, sunt cei mai buni redactori și mentori pe care mi i-aș fi putut dori. Chris și Kitty au făcut ca totul să pară rezonabil, distractiv și eficient. Nu aș fi început niciodată proiectul și nu l-aș fi finalizat fără ei. Mi-e dor de schimburile nesfârșite de e-mailuri și de telefoanele lor. Și le mulțumesc.

Tory Burch și-a făcut timp din viața ei ocupată pentru a mă ajuta la acest proiect. E un model pentru toți. Samantha Boardman m-a încurajat și m-a ajutat pe tot parcursul acestei călătorii. Liz Keough mi-a fost prietenă adevărată, oglindă și cap limpede.

Sharlene Leong, Lola Seaton, Sarah Safaie, Carrie Parker, Carmen Rodriguez și Megan Buckley mi-au acordat un sprijin neprețuit. Anne Mansfield mi-a spus să „accept provocările și riscurile“ și m-a făcut să mă simt mai puțin nebună că m-am angajat la acest proiect. Marie Will m-a ajutat să țin drumul drept în stadiile timpurii ale procesului de scriere a cărții. Odette Muskin m-a învățat cum să aduc tehnologia în grădinițe. Mulțumiri și lui Susan Villari, unul dintre redactorii primei mele cărți, Just Sex: Students Rewrite the Rules on Sex, Violence,

Activism and Equality. Scrierea acelei cărți a fost un proces lung și obositor, dar mi-a oferit capacitatea și încrederea de a lua în considerare și acest proiect.

Mulțumiri și Paulei Berry de la Common Sense Media, care chiar a avut încredere în mine și a luptat pentru mine; mulțumiri și lui Lucy Baker și întregii echipe de la editura Guilford Press; lui Suzanne Williams și Laurei Rossi, o echipă de promovare uimitoare; Chelsei Rogers și lui Jayson Jacobs, pentru că mi-au stat alături în timp ce încercam să-mi creez propria amprentă în lumea digitală.

Mulțumiri profesorilor și mentorilor mei — dr. Ted Shapiro, dr. Margaret Hertzig și dr. Betsy Auchincloss — care m-au adus la Cornell și m-au învățat ce înseamnă să fiu un doctor și un psihiatru bun; mulțumiri și doamnei dr. Catherine Birndorf, care mi-a fost o îndrumătoare neprețuită în acest proces; lui Ed și Robin Berman, pentru sfaturile lor sincere; și lui Holly Phillips și Debra Messing, care și-au făcut timp să citească și să comenteze manuscrisul.

Sunt îndatorată înțelepciunii colective a prietenilor și colegilor mei, care și-au adus contribuția cu fapte anecdotice, gânduri și opinii: Heba Abedin, Julie Ader, Bonne Altman, Cindy Dobbs, Kiara Ellozy, Pete și Jen Evans, Jennifer Feldman, Lisa și Steve Freedman, Julie Friedland, Liz Gateley, Estelle Gehrig, Lori Gleeman, Risa Gold, Jen Hoine, Lara Oboler și Lou Jaffe, Sarah Klagsbrun, Stacy Kuhn, Jessica Lawrence, Adrienne Lederer, Shari Minsky, Lesley Perlman, Mark Rabiner și Avi Pemper, Michelle Rubel, Carly Snyder, Amy Silverman, Regan Stanger, Renee Sullivan, Wendy Turchin, Lisa van Houten, Janie Vance, Robin Wallace, Kara Wyatt, Christy Yarbro, Felice Yestion și Soo Mi Young.

Introducere

DINCOLO DE REGULILE RIGIDE

De mii de ani, ne bazăm pe părinți, bunici, mătuși și unchi să ne dea sfaturi legate de parentaj. Deși deseori primim sfaturi pe care nu le dorim sau pe care nu le-am cerut, ne orientăm instinctiv spre ceea ce ar fi făcut părinţii noştri. Nu cu multă vreme în urmă, m-am surprins punându-mi următoarele întrebări:

Când m-au răsplătit părinţii cumpărându-mi aplicaţii pentru că mă purtam frumos?

Cum de îmi mai terminam de făcut temele în timp ce trimiteam mesaje, stăteam pe chat, pe Twitter sau scriam postări?

Câți ani aveam când părinții mi-au oferit prima dată un telefon inteligent?

Cum se hotărau părinții ce filme Disney să descarce și ce joc video de rol era bun de jucat?

Cum de ne protejau părinţii pe mine şi pe sora mea de hărţuirea în spaţiul virtual şi de expunerea la sexting (fotografii şi mesaje cu conţinut sexual explicit)?

Cum m-au ajutat părinții să mă descurc cu amprentele digitale virtuale și cum ne-au insuflat principiile de bază ale cetățeniei digitale?

Cum m-au ajutat părinții să echilibrez nevoia de a fi conectată digital cu cea de a mă juca în lumea reală și de a avea relații cu oamenii?

Ia staţi un pic! Am crescut în anii ’70, ’80, ai mei erau oameni minunaţi, dar nu s-au confruntat cu dilemele de mai sus. M-am născut înainte de revoluţia digitală. Sunt ceea ce azi se cheamă „imigrantă digitală“. Tehnologia nu e limba mea maternă. Am învăţat-o, am îmbrăţişat-o, îmi domină o mare parte din viaţă, dar nu o vorbesc fluent. Vorbesc „limbajul digital“ cu accent străin. Dacă ţin bine socoteala, cei doi băieţi ai mei, de 9 şi 7 ani, sunt cei mai tineri membri ai Generaţiei i, generaţia Y sau generaţia aplicaţiilor — fiind născuţi după lansarea internetului. Fiica mea de 5 ani, născută în 2008, este un „digi-prichindel“. Internetul e o vechitură pentru generaţia ei. S-a născut după ce a fost lansat iPhone şi după revoluţia ecranului tactil.

S-a schimbat mult tehnologia de când eraţi voi copii. Ca să o spunem drept, tehnologia e în continuă schimbare, fiecare generaţie de mămici şi tătici se confruntă cu un peisaj diferit de cel văzut de părinţii lor. Tata nu se mai sătura să-mi spună că familia lui a fost printre primele din Winnipeg care au avut televizor. Stătea ore în şir cu frate-său şi priveau mira cu cap de indian, înainte ca programul să înceapă. Din anii ’50 până în anii ’90 tehnologia a progresat cu viteza sunetului, însă astăzi suntem martorii unor progrese făcute cu viteza luminii.

Există în prezent o dezbatere în derulare cu tema: noi suntem cei care conducem tehnologia (instrumentalism) sau ne conduce ea pe noi (determinism)? Sigmund Freud a avansat ideea că experienţele din frageda copilărie determină cine vom fi ca adulţi. Aceasta nu înseamnă că nu ne putem reinventa, ci doar că nu e chip să scăpăm de cele întâmplate în frageda copilărie. Acelaşi lucru este valabil şi când acţionăm ca părinţi. Problema e că niciunul dintre noi nu a experimentat nemijlocit cum e să creştem cu tehnologia digitală interactivă. Presupun că fiii şi fiicele noastre vor avea o sarcină mai uşoară după ce vor ajunge la maturitate. Cel puţin, ei vor şti cum e să te dezvolţi în era digitală şi vor şti cum să utilizeze, ca educatori, mijloacele oferite de tehnologie. În ziua de azi, nu are nimeni experienţa personală necesară care să îi ajute pe părinţi să-şi dea seama dacă la 1 an–2 ani copiii lor ar trebui să folosească iPotty[1] sau să înveţe să citească pe tabletă. Nimeni nu poate spune cu certitudine când ar trebui să primească un copil primul telefon inteligent sau când să-şi deschidă cont pe Instagram. Cum ne ajutăm fiicele preadolescente să menţină echilibrul între trupurile lor aflate în schimbare şi presiunea de a-şi administra identitatea virtuală? Cum ne ajutăm fiii preadolescenţi să pună în echilibru cerinţele de la liceu cu intruziunea constantă a jocurilor video, mesajelor-text şi a Instagramului?

Dumneavoastră, cu sursele cotidiene pe care le aveţi la dispoziţie, nu prea ştiţi cum să combinaţi parentajul cu tehnologia digitală. Din nefericire, nici aşa-zişii experţi nu sunt de prea mare ajutor. Cercetarea în domeniu începe să înflorească, dar nu există încă prea multe studii longitudinale. Chiar şi cele care au avut ca obiect copiii din anii ’90 încoace sunt oarecum depăşite la acest capitol. O mare parte din cercetarea de pionierat a fost temătoare şi pesimistă. S-a concentrat substanţial pe privitul pasiv la televizor şi nu a avut vreme să se îndrepte spre tehnologia digitală interactivă.

Prietenii şi familia m-au întrebat în nenumărate rânduri de ce am demarat acest proiect când am deja serviciu cu normă întreagă şi trei copii. M-am hotărât să o fac deoarece, în calitate de părinte şi de medic specializat în psihiatrie infantilă şi de adolescenţi, mi-am dorit să dezvolt o abordare mai nuanţată a parentajului în era tehnologiei digitale. Tehnologia digitală inspiră multă teamă. Când le-am povestit prietenilor şi colegilor despre această carte, prima reacţie pe care au avut-o a fost una de teamă: Îi vei sfătui pe părinţi cum să-şi protejeze copiii? sau Au oare copiii noştri vreo şansă să crească şi să aibă relaţii substanţiale? Puteţi fugi, dar nu vă puteţi ascunde de era digitală. Nu ne mai părăseşte, aşa că am vrut să dezvolt o abordare curajoasă prin care să o asumăm, să o ţinem sub control şi să nu ne lăsăm stăpâniţi de ea.

Atât în cabinet, cât şi acasă am observat că acei copii nativi în domeniul digital acumulează nişte beneficii de-a dreptul uimitoare, dar au şi dezavantaje — unele dintre acestea complet neaşteptate. Am dorit să-mi adun cunoştinţele de pediatrie, psihiatrie şi parentaj, pentru a răspunde la întrebările puse de noi, imigranţii digitali, şi pentru a iniţia un dialog constructiv despre cum putem prelua pentru copiii noştri beneficiile acestei „noi“ tehnologii, diminuând numărul dezavantajelor inerente.

Primesc foarte multe telefoane de la părinţi care mă întreabă dacă copiii lor sunt suficient de mari ca să primească un iPhone sau dacă e bine să intre pe Instagram sau să joace Call of Duty. Pe când stăteam la Le Pain Quotidien (o patiserie new yorkezo-belgiană, în franciză) şi îmi terminam cartea, nu aveam decât să îi ascult pe oamenii de la mesele alăturate, pentru a auzi întrebările familiare. La dreapta mea, un cuplu tânăr caută pe Google „timp recomandat de expunere la display-uri“ pentru copii între 1 şi 2 ani, în vreme ce copilul lor de un an şi jumătate stătea pe scaunul său special şi manevra cu degetele celălalt iPhone al părinţilor. La stânga, două adolescente aşezate faţă în faţă trimit cu febrilitate mesaje-text şi râd, privindu-şi telefoanele. Interacţionează una cu cealaltă în moduri pe care

nici măcar serialul The Jetsons și filmele științifico-fantastice nu le puteau anticipa în anii ’80, când eram eu copil. Din nefericire, nu există niciun ansamblu de tactici parentale pentru fiecare progres tehnic sau fiecare inovare. SnapChat ne provoacă suspiciuni, ne e teamă de sexting și suntem nepregătiți pentru ce urmează. Părinții, educatorii, medicii sunt într-o continuă încercare de „recuperare a decalajului“. Vrem reguli, dar nu le avem. Scopul cărții de față este să vă ajute să dezvoltați cât de timpuriu posibil o abordare atentă și sistematică a tehnologiei digitale, cu reguli și instrucțiuni clare și cu o comunicare deschisă.

Ca și alte chestiuni de parentaj, abordarea noastră trebuie să fie adecvată stadiului de dezvoltare a copilului. Ce e permis unui copil de 12 ani poate să nu fie permis și unuia de 9. Când poate fiul dumneavoastră să înceapă să joace World of Warcraft? La ce vârstă îi putem încredința fiicei responsabilitatea și privilegiul deținerii unui telefon inteligent? Pe parcursul cărții de față, vă voi încuraja să vă bazați pe propriile instincte și pe cunoașterea subtilă a copiilor dumneavoastră. Voi vă cunoașteți cel mai bine familia, voi știți valorile și tradițiile care stau la baza culturii familiale. Folosiți aceste lucruri drept ghid.

Bineînțeles, doriți să aflați ce spun și cercetările în domeniu. Vă voi oferi dovezile științifice pe care le avem și, când nu există studii, voi încerca să vă ofer recomandări bazate pe experiența mea clinică și de predare. Nutresc speranța că cei mici vor putea învăța să dezvolte o reziliență virtuală și o amprentă virtuală sănătoase, care să încurajeze exprimarea de sine benefică, nu autodistrugerea.

O mare parte din cercetarea precedentă avertizează în legătură cu o anticipată segregare la nivelul tehnologiei digitale între săraci și bogați — copiii săraci vor avea acces restrâns la tehnologia digitală și acest fapt îi va trage înapoi și-i va menține în starea de sărăcie. Cercetarea despre segregarea tehnologiei digitale s-a mai schimbat în ultimii cinci ani, pentru că avem un număr mai mare de computere în școli și a sosit revoluția telefoanelor inteligente. Un studiu recent efectuat la Universitatea Northwestern arată că familiile cu venituri scăzute dețin mai multă aparatură decât cele cu venituri de peste 100 000 de dolari pe an. Preocupările curente nu se mai axează pe acces, ci pe utilizare. În cazul în care copiii săraci accesează internetul prin telefoanele inteligente, vor fi ei în stare să și creeze în lumea virtuală sau rămân doar la stadiul de consumatori? La începutul anilor 2000, cercetătorii erau preocupați de faptul că socializarea virtuală cu oameni străini va înlocui prieteniile „reale“. Odată cu dominația rețelelor sociale și a internetului, apare problema cum să te conectezi cel mai

eficient în lumea virtuală cu prietenii din „viața reală“.

Părinții nu ne pot fi de ajutor în această privință, studiile de cercetare se schimbă încontinuu. Ce facem, deci?

De vreme ce părinții și cercetătorii nu pot oferi ajutor, vom încerca să schițăm un model îmbunătățit de parentaj. Ne vom organiza călătoria în trei stadii.

1. Conștientizați-vă stilul parental și cultura familială. Regulile cu care acționați ca părinți și tradițiile din casă alcătuiesc fundamentul pe care copiii își vor baza folosirea tehnologiei digitale. Trebuie să integrați această tehnologie în viața copiilor într-un mod omogen, care să fie în acord cu cultura, valorile și regulile familiei. De exemplu, veți fi sortiți eșecului dacă vă hotărâți că fiul dumneavoastră de 10 ani nu are voie să se joace la computer decât o oră pe zi, în condițiile în care soția joacă Angry Birds ore în șir. Nu faceți altceva decât să provocați conflicte dacă îi spuneți fiicei de 15 ani că se poate uita la televizor două ore pe zi când televizorul a funcționat încontinuu în casă încă de când a venit ea pe lume. În capitolul 1, vă voi ghida în procesul descoperirii rădăcinilor parentajului, definirii stilului dumneavoastră de parentaj și stabilirii cinstite a „dietei digitale“ în familie. Scopul principal este să vă dați seama ce fel de relație aveți cu tehnologia și ce fel de relație vreți să modelați pentru familie în viitor.

2. Înțelegeți lumea digitală. Este esențial să înțelegeți folosirea tehnologiei digitale prin prisma stadiilor de dezvoltare personală a copilului: ce se întâmplă la fiecare vârstă. Mai este important și să vă dați seama cu acuratețe cum este folosită tehnologia digitală de către copii și adolescenți. Întreaga carte se bazează pe psihologia dezvoltării. Cu alte cuvinte, toate analizele și recomandările mele se axează pe înțelegerea obiectivelor și a punctelor de cotitură în dezvoltare pentru fiecare grupă de vârstă. Acest model de parentaj bazat pe psihologia dezvoltării va examina modul în care tehnologia sprijină creșterea și vă va indica ce chestiuni anume trebuie abordate la fiecare stadiu din viața copilului. În capitolul 2, vom discuta studii de cercetare despre felul în care tehnologia afectează dezvoltarea copilului, iar în capitolul 3 vom face un tur al lumii digitale extinse. În

capitolul 4, voi introduce subiectele fierbinți care monopolizează conversațiile dintre părinți — absolut tot, de la iBlankie[2] până la grupul de Facebook 5 minutes of fame (5 minute de glorie[3]). În partea a II-a a cărții, găsiți capitole despre grupe de vârstă diferite, care vă explică modul în care tehnologia digitală se intersectează cu obiectivele pe care copilul trebuie să le îndeplinească la stadiile respective și veți afla cum puteți folosi tehnologia ca instrument care să sprijine dezvoltarea sănătoasă, nu să o împiedice. În capitolul 11, aruncăm o privire mai sofisticată la acei copii care necesită mai multă atenție și care sunt susceptibili de probleme de deficit de atenție (ADHD) sau de depresie. Acești copii-mimoză au nevoie de mai multă grijă și de parametri digitali diferiți.

3. Faceți un plan familial pentru tehnologie și stabiliți reguli pentru utilizarea media ca să vă asigurați că tehnologia are un impact pozitiv asupra dezvoltării copilului. Tema regulilor este recurentă în cartea de față, iar partea a II-a include remarci specifice care vizează diverse grupe de dezvoltare pe vârste. Vă voi oferi câteva sfaturi și interdicții principale, dar în cea mai mare parte vă veți stabili singuri reguli de familie personalizate. Vă voi încuraja să fiți cinstiți cu voi înșivă în legătură cu modul în care folosiți tehnologia, pentru că trebuie să oferiți un model cotidian pentru copiii dumneavoastră. Vă voi ajuta să meditați la propriile valori, credințe și tradiții pentru a le aplica apoi planului familial pentru tehnologie. Capitolul final oferă instrucțiuni pentru a transpune tot ce ați citit în carte în planul familial personalizat pentru utilizarea tehnologiei. Vă recomand călduros să vă faceți timp să alcătuiți acest plan. Este singura modalitate de a stabili o strategie conștientizată de navigare către acest teritoriu larg deschis. Cu un plan familial pentru utilizarea tehnologiei și cu o înțelegere a lumii digitale în continuă modificare, familia dumneavoastră se poate folosi eficient de tehnologie și poate fi o utilizatoare expertă, inteligentă și protejată a celor mai incitante instrumente pe care le-a avut lumea noastră vreodată.

---

[1] iPotty este o oliță portabilă digitalizată, cu suport pentru tabletă (n. trad.).

[2] iBlankie este o aplicație de parentaj disponibilă pe platformă Apple (n. trad.).

[3] Grup Facebook de karaoke și poker (n. trad.).

I

Minunata lume nouă digitală

1

Înțelegerea habitatului digital al familiei

CULTIVAREA REZILIENȚEI ONLINE ȘI A CETĂȚENIEI DIGITALE

Lori a fost prima dintre „prietenele mămici“ care au răspuns cererii mele de ajutor. Am trimis e-mailuri câtorva mame pe care le respect pentru a le afla gândurile, îngrijorările și ideile legate de creșterea copiilor în era digitală. Lori a studiat într-o instituție de învățământ de elită și și-a abandonat slujba dintr-o firmă de avocatură de prestigiu pentru a deveni mamă casnică după ce a dat naștere celui de-al doilea copil al familiei, Madeline. Își ia îndatorirea de mamă în serios, plină de considerație.

Lori mi-a trimis un e-mail de trei pagini (nu glumesc!) despre relele din lumea tehnologiei. Mi-a mărturisit că copiii ei preferau cărțile de povești frumos ilustrate și jucau jocuri de societate vechi. Madeline are 5 ani, Jake, 7. Mama încearcă să limiteze cât poate folosirea tehnologiei. În timp ce-mi scria acel e-mail lung, i-au sosit felicitările de Crăciun pe care urma să le trimită în 2013. A deschis pachetul și, spre marea ei dezamăgire, a observat că, în poza lor de familie frumos prezentată, fiica ei ținea în mână un iPad.

Lori s-a îngrozit. Își definise cultura familială prin absența aparaturii electronice și a tehnologiei și totuși tableta iPad trona în centru, chiar în fața bradului de Crăciun. Lori e o mamă tare amuzantă și conștientă de sine, așa că nu i-a scăpat ironia situației. M-a rugat să nu iau în seamă e-mailul de trei pagini despre relele lumii tehnologizate. Venise vremea, spunea ea, să se confrunte cu realitatea că tehnologia digitală se integrase complet în viața ei de familie.

A returnat companiei felicitările și a folosit Photoshopul ca să scoată tableta din poză, dar a început și să își reevalueze abordarea dogmatică a tehnologiei digitale. Lori mi s-a plâns că regulile ei stricte o orbiseră și nu a mai băgat de seamă că soțul și copiii erau fascinați și intrigați de dezvoltarea inovațiilor în domeniul tehnologiei digitale. Și-a aruncat vălul de pe ochi și a remarcat că nu numai copiii erau preocupați de tehnologie. În seara în care a dat greș cu felicitările de Crăciun, și-a căutat soțul pentru a discuta despre comanda unui un nou set. A deschis ușa de la baie și și-a găsit soțul, un bancher de investiții cu influență de pe Wall Street, stând pe vine într-un colț, complet captivat de extrem de popularul joc Clash of Clans. L-a întrebat ce face și acesta i-a răspuns că se ascundea de copii (și de ea) ca să nu îl vadă că juca jocuri. Atât eu, cât și Lori suntem de acord că putem fugi, dar nu ne putem ascunde de tehnologie.

Ca majoritatea părinților, Lori încearcă să stabilească un echilibru între zona „umană“ și cea „virtuală“. În secolul XXI, înțelegerea habitatului digital al familiei este o componentă existențială a parentajului de succes.

Toți vrem să ne fie copiii fericiți, în siguranță și să aibă succes. Cum putem realiza aceste deziderate? Nu ne putem feri copiii de riscuri (virtuale sau reale), nici nu putem crede în mod naiv că educația și acumularea de cunoștințe este singura cale. Nu regulile și restricțiile duc spre succes și fericire. Dificultățile sunt inevitabile și copiii trebuie să fie în stare să se descurce. Pietrele de temelie ale fericirii și succesului în viața adultă sunt, se pare, reziliența copilului și formarea caracterului. Pe aceste pietre de temelie se construiește buna cetățenie, digitală sau nu. Ca psihiatru, cercetător și mamă, sunt de părere că reziliența este esențială pentru dezvoltarea caracterului și a cetățeniei și pentru găsirea succesului și fericirii atât în lumea virtuală, cât și în cea reală.

Într-un articol din 2009, „The Science of Success“, David Dobbs prezenta ceea ce el numea copiii-păpădie și copiii-mimoză. Copiii-păpădie sunt sănătoși sau „normali“, au gene „reziliente“, care îi fac mai flexibili. Înfloresc oriunde, atât în crăpătura metaforică din asfalt, cât și în grădina meticulos îngrijită. În opoziție cu ei, copiii-mimoză se ofilesc dacă sunt ignorați sau prost tratați, dar înfloresc spectaculos când sunt crescuți în seră.[4]

Sunt de acord că „genele reziliente“ joacă un rol în capacitatea copiilor de a se descurca cu dificultățile, dar atât studiile de cercetare, cât și experiența umană au

dezvăluit că parentajul și dragostea pot schimba cursul determinat genetic. În consecință, primul scop al parentajului digital este să cultivăm reziliența în mediul virtual și cetățenia digitală.

Copiii-păpădie convertesc emoțiile și experiențele negative în unele pozitive. Reușesc să treacă cu succes de situații adverse în mediul virtual nu evitându-le, ci expunându-se riscurilor. Este puțin probabil ca părinții care impun prea multe restricții să reușească să accepte greșelile făcute de copii în mediul virtual și pașii greșiți care sunt esențiali pentru dezvoltarea rezilienței. Reziliența în lumea virtuală reprezintă temelia pentru construcția relației permanente cu tehnologia pe care o stabilesc copiii în orice domeniu, de la cum să utilizeze corect diversele platforme media până la aderarea la principiile cetățeniei digitale. Copiii cu un nivel ridicat de stimă de sine și încredere au mai multe șanse să dezvolte rezistență în mediul online, în timp ce copiii cu mai multe probleme psihologice vor avea mai multe dificultăți.[5] (Capitolul 11 oferă ajutor părinților ai căror copii se confruntă cu greutăți în folosirea tehnologiei digitale).

Putem fugi, dar nu ne putem ascunde de tehnologia digitală.

Când încercam să prezint componentele rezistenței în mediul virtual, am dat peste un articol al lui Paul Tough — „How Children Succeed“ („Reușita copiilor“). El respinge ideea că inteligența și notele mari la examenele naționale conduc la succes în viață. Argumentează, în schimb, că cele mai importante calități sunt acelea legate de caracter și de deprinderi, ca perseverența, curiozitatea, grija, optimismul și autocontrolul.[6] Economiștii le numesc „deprinderi noncognitive“; psihologii le numesc „caracter“, iar eu mă voi referi la aceste trăsături în relație cu lumea virtuală ca la „reziliență online și cetățenie digitală“. Sunt de părere că, de vreme ce copiii dumneavoastră își petrec mai mult timp în lumea virtuală decât mâncând, dormind, ieșind în oraș sau mergând la școală, ei au nevoie de mai mult decât acea reziliență dovedită în lumea reală.

Le trebuie o flexibilitate în lumea virtuală, pentru a avea grijă de ei înșiși și o cetățenie digitală, pentru a se îngriji de lumea din jurul lor.

Copiii noștri au nevoie de o reziliență online, pentru a avea grijă de ei înșiși și de o cetățenie digitală, pentru a se îngriji de lumea din jurul lor.

Cetăţenia digitală este cel mai important ciber-termen pe care trebuie să îl cunoaşteţi. Cetăţenia digitală reflectă normele şi etica folosirii responsabile şi adecvate a tehnologiei. Pentru mine, cuvântul se leagă de calităţi precum bunătatea, responsabilitatea, grija, autocontrolul, consideraţia şi altruismul. Îmi imaginez şcolarii recitând un jurământ precum cel de mai jos, modelat după jurământul de credinţă faţă de steagul Statelor Unite şi republica americană.

Cetățenia digitală a devenit instrumentul pe care îl folosesc școlile pentru a pregăti copiii pentru lumea tehnologiei. Există în Statele Unite un mandat național de a furniza școlilor publice „servicii de telecomunicații și informații de grad calitativ înalt“. Cetățenia digitală este o parte asociată planului de învățământ de bază. Nu există, e drept, vreun plan de lecție. Cu toate acestea, dacă vreo școală sau un inspectorat școlar solicită finanțare suplimentară pentru tehnologie (denumită Burse E), instituțiile respective trebuie să dovedească faptul că se predă cetățenie digitală în cadrul lor.[7]

JURĂMÂNTUL CETĂȚEANULUI DIGITAL

Jur să apăr cu credință valorile cetățeniei digitale. Jur să am grijă de mine, de

semenii mei și de comunitate. Jur să fiu grijuliu cu postările online pe care le fac. Jur să folosesc tehnologia ca instrument prin care să devin mai bun, dar să optimizez și comunitatea. Jur să folosesc puterea internetului și a rețelelor sociale pentru a răspândi bunătatea și filantropia în lume. Jur să susțin regula de aur a lumii virtuale care spune: „cu măsura cu care măsurați vi se va măsura“.

Cetățenia digitală este un lucru, evident, pozitiv. În principiu, nu ar mai fi nimic de adăugat. Cu toate acestea, există un gen literar care include articole de opinie independente, bloguri și cărți precum Distracted (Distrași) sau The Dumbest Generation (Generația cea mai stupidă) care se tem că tehnologia aduce cu sine o epocă neagră pentru gândire, creativitate și relații. Multe filme extrem de populare (de exemplu, The Matrix, The Terminator) prezic instalarea unei apocalipse distopice a oamenilor fără creier, manipulați de computere. Ne îndreptăm oare spre Minunata lume nouă în care 1984 devine realitate în 2015? Evident, nu pot răspunde la această întrebare, dar puterea în creștere a companiilor producătoare de tehnologie trebuie să fie supravegheată. În concluzie, noi ce putem face?

Ne putem crește copiii în așa fel încât să înțeleagă cetățenia digitală…

• Putem crește niște copii care să-și administreze în mod etic conturile de Facebook sau YouTube sau ce-o mai apărea în domeniul acesta.

• Putem crește copii care sunt utilizatori responsabili și experimentați.

• Putem crește politicieni care înțeleg nevoia separării puterilor, precum și separarea tehnologiei de stat.

În caseta următoare, găsiți niște exemple despre cum putem susține reziliența online și cetățenia digitală.

Modalități de a sprijini reziliența online

• Discutați cu copiii despre televiziunea „bună“ și „rea“.

• Ajutați-i să distingă fantezia de realitate la televizor, pe internet, în rețelele sociale.

• Puneți sub semnul îndoielii stereotipurile pe care le văd în lumea virtuală și la televizor.

• Discutați despre violență — întrebați-i cum se simt personajele în cauză.

• Învățați-i să aibă măsură când postează imagini sau mesaje.

• Ajutați-i să devină consumatori media cu spirit critic.

• Ajutați-i să evalueze credibilitatea și autenticitatea site-urilor web.

• Ghidați-i pe rețelele sociale.

• Comentați între patru ochi (nu online) deciziile proaste pe care ei sau alții le-au luat în rețelele sociale.

• Transformați micile greșeli comise online în momente în care îi puteți învăța ceva, nu în pedepse.

• Încurajați-i să-și ceară scuze pentru greșelile comise online sau să le îndrepte.

• Mențineți deschisă comunicarea, astfel încât copiii să vă poată vorbi despre greșeli făcute online și despre preocupările lor.

Călătoria începe acasă. Începe cu înțelegerea culturii din familia dumneavoastră și a habitatului digital al familiei.

Scopul dumneavoastră e să vă pregătiţi copiii să se îndrepte spre lumea virtuală fără a fi însoţiţi de bonă.

CHILOȚI SIMPLI SAU BOXERI?: DEFINIȚI-VĂ CULTURA FAMILIALĂ

Pentru a concepe un plan de parentaj care să cultive reziliența online și cetățenia digitală, trebuie să începem cu examinarea culturii familiei. Cultura familiei este importantă, deoarece influențează deciziile pe care le luați în familie în legătură cu tehnologia. Vă ajută să vă înțelegeți și să explicați abordarea dumneavoastră atât pentru sine, cât și copiilor. Cultura familială constă în cine sunteți ca familie înăuntrul și în afara comunității mai largi în care vă încadrați. Etnia, religia, educația, opiniile politice și valorile vă modelează cultura familială. Fiecare familie este diferită și nu poate fi clasificată cu ușurință drept conservatoare, liberală, religioasă sau laică. Chestiunile puțin ciudate și subtile din familie sunt acelea care vă ajută să vă definiți cultura. De exemplu, cum vă adresați bunicii? Bunica, buni, mama mare, mamaia, buna, maică, baba? Iată câteva întrebări generale care să vă ajute să reflectați la cultura familiei dumneavoastră.

• Cum sărbătoriți?

• Care sunt tradițiile familiei?

• Cum vă relaxați?

• Cum vă afectează viața de familie etnia și mediul familial din care proveniți?

• Cum vă afectează viața de familie religia?

• Cât se aseamănă sau diferă familia dumneavoastră de cea pe care ați avut-o în

copilărie?

• Care vă sunt scopurile și prioritățile pentru copii?

Cultura familială determină valorile pe care le asociați tehnologiei digitale. În unele familii se încurajează îmbrățișarea tehnologiei și utilizarea ei ca instrument util. În altele, oamenii sunt mai temători, mai suspicioși și o tratează drept „inamic“. Alții au atitudini ambivalente. Lori nu avea încredere în tehnologie, încerca să o limiteze, dar soțul și copiii îi duceau dorul și o îmbrățișaseră. Nu trebuie să permiteți tehnologiei să vă determine cultura familială, ci doar să o integrați în moduri distractive, sănătoase și din care să beneficiați.

În acest capitol, vom explora trei elemente ale culturii familiale care sunt absolut necesare pentru a vă înțelege habitatul digital al familiei și a concepe planul familiei pentru tehnologie:

• Relația pe care dumneavoastră și partenerul o aveți cu tehnologia

• Identitatea parentală și stilul de parentaj

• Categoria de consumatori media în care vă încadrați ca familie

RELAȚIA DUMNEAVOASTRĂ CU TEHNOLOGIA

Relația dumneavoastră cu tehnologia este o parte hotărâtoare a culturii familiale. Deci, unde vă e locul în gama tehnologiilor? Sunteți genul de adult care este utilizator experimentat de tehnologie? Sunteți primul care face o actualizare a unui program? Vă petreceți ore în șir ca să vă dați seama cum să folosiți noul dispozitiv achiziționat sau lăsați aceasta în seama altora?

Tehnologia digitală trebuie încadrată în cultura familiei în moduri distractive, sănătoase și din care să beneficiați.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite, trebuie doar să vă conștientizați relația cu tehnologia înainte de a vă îndruma copiii. Cei născuți după al Doilea Război Mondial și până în anii ’70, dar și generația X (anii ’70–’80) au fost numiți imigranți digitali. Spațiul virtual și tehnologia digitală sunt o limbă străină pentru ei. Copiii și adulții tineri născuți după revoluția tehnologică sunt numiți nativii digitali. Vorbesc limba tehnologiei fără urmă de accent. Iată câteva întrebări despre cultura familială, adresate părinților imigranți digitali, pentru a le facilita înțelegerea relației pe care o au cu tehnologia.

• Care vă sunt primele amintiri legate de un joc video? Dar de un e-mail? Sau de rețelele sociale?

• Acceptați sau evitați cele mai noi dispozitive electronice?

• Câte televizoare aveți în casă?

• Vă considerați un utilizator de tehnologie experimentat, moderat sau ocazional?

• Când sunteți plictisiți, citiți New York Times sau vă jucați Bejeweled?

• Când ieșiți cu soțul/soția, mergeți la film sau la sala de sport?

• Mergeți cu telefonul la baie?

• Preferați cărțile electronice sau cele clasice?

• Vă temeți sau vă incită gândul la călătoria digitală pe care o fac copiii

dumneavoastră?

• Folosiţi internetul regulat sau ocazional?

• Staţi pe Facebook?

• Staţi cu partenerul/partenera şi online? V-aţi căutat vreodată partener pe site-uri matrimoniale?

• Preferaţi să trimiteţi mesaje text sau să vorbiţi?

• Serviciul pe care îl aveţi necesită să fiţi conectaţi tot timpul?

• Consideraţi că le oferiţi un model de comportament digital sănătos copiilor dumneavoastră?

În funcţie de cultura familială pe care o aveţi, puteţi alege să scrieţi, să daţi un e-mail, să trimiteţi un SMS sau să ţineţi minte lista calităţilor care vă definesc familia. Lista aceasta vă va ajuta să vă daţi seama dacă acceptaţi, evitaţi, restrângeţi sau permiteţi tehnologia digitală.

MĂRTURISIȚI: CINE SUNTEȚI CA PĂRINTE?

Odată ce v-aţi descris familia, a venit vremea să reflectaţi cine sunteţi ca părinte. Când vă gândiţi la identitatea dumneavoastră de „mami“ sau „tati“, vă definiţi de regulă în funcţie de propriii părinţi. Propriile amintiri, regrete şi experienţe din copilărie influenţează în mod decisiv cum doriţi să fiţi ca părinte. Aceasta nu înseamnă că vă transformaţi în mama sau tatăl dumneavoastră, dar nici nu puteţi să îi ignoraţi. Fie că v-aţi dat seama de aceasta, fie că nu, este foarte probabil că naşterea primului dumneavoastră copil v-a declanşat propriile amintiri din copilărie. Pentru întâia dată în ani de zile, poate că v-aţi întrebat ce ar fi făcut mama dumneavoastră într-o anumită situaţie. Poate că nu aţi recunoscut cum se cuvine meritele părinţilor dumneavoastră. Pe de altă parte, aveţi libertatea să

alegeți să procedați diferit de cum au făcut ei. De exemplu, puteți fi sever și limita tehnologia, pentru că sunteți de părere că părinții dumneavoastră nu au fost „îndeajuns de severi“. La bine și la rău, amintirile din copilărie și relațiile cu părinții vor influența puternic identitatea dumneavoastră parentală și alegerile făcute.

Iată o listă de întrebări care să vă ajute să rafinați înțelegerea identității dumneavoastră parentale.

1. Care au fost cele mai importante puncte forte şi slăbiciuni ale părinţilor dumneavoastră?

2. Ce a influenţat capacitatea părinţilor dumneavoastră de a acţiona ca părinţi (de exemplu, divorţ, boală, sănătate mentală, abuz de droguri)?

3. În ce mod îi tratau părinţii diferit pe fraţii şi surorile dumneavoastră?

4. Aveau părinţii dumneavoastră multe reguli şi aşteptări?

5. Cum vă pedepseau părinţii când făceaţi ceva greşit?

6. Aveţi şi alte modele de comportament parental în afara aceluia al părinţilor dumneavoastră?

7. Cum aţi vrea să diferiţi de şi să vă asemănaţi cu părinţii dumneavoastră în stilul dumneavoastră parental?

Aceste întrebări sunt gândite pentru a vă ajuta să vă formați o idee despre cine sunteți ca părinte și de unde vă vine modelul. Întrebările 1–3 ar trebui să vă ajute să vă înțelegeți părinții din perspectiva actuală de adult. Când vreți să decideți cum să vă descurcați cu tehnologia digitală sau cu alte chestiuni majore în viața copiilor, e folositor să aflați unde ar putea fi obstacole. Acei părinți care se confruntă cu cele mai numeroase dificultăți parentale deseori au avut o relație ambivalentă sau dezamăgitoare cu propriii părinți. Dacă așa stau lucrurile în cazul dumneavoastră, este important să înțelegeți în ce privințe credeți că v-au decepționat părinții și ce simțiți în legătură cu aceasta. Puteți transforma

eșecurile părinților în avantaje pe măsură ce vă ghidați copiii în lumea reală și virtuală.

Întrebările 4 și 5 fac o descriere a stilului parental al părinților dumneavoastră. Dacă părinții v-au încurajat să fiți independent în timp ce vă spuneau clar ce așteptări au de la dumneavoastră, s-ar putea să nu aveți probleme să le dați copiilor libertatea aferentă vârstei lor de a explora și îmbrățișa tehnologia. Dacă părinții au fost critici și pretențioși, poate că veți fi temători și restrictivi ca părinți, în general. La fiecare punct de cotitură în dezvoltarea reală sau digitală la care ajunge copilul dumneavoastră, vă veți „aminti“ diverse lucruri despre copilăria dumneavoastră și despre părinți. Vă puteți aminti propria teamă de a pleca din tabăra de vară sau propria umilință când v-ați dezamăgit părinții într-un fel sau altul. Ar trebui să recapitulați acele amintiri și momente. Dacă vă amintiți umilințe și dezamăgiri din copilărie, acordați-le atenție. Tocmai aceste amintiri și chestiuni nerezolvate pot avea impact sau vă pot îngreuna deciziile parentale actuale. Dacă aveți impresia că ați luat decizii greșite ca părinte, gândiți-vă la propria copilărie și la părinți pentru a găsi răspunsuri sau soluții. Fiți conștienți de amintirile neplăcute din copilărie pentru a fi atenți când vă sprijiniți și vă îndrumați copiii într-o direcție diferită de a dumneavoastră.

Ultimele două întrebări vă dau șansa de a reflecta în avans la cum vă veți folosi experiențele din copilărie pentru a vă influența pozitiv stilul parental. E posibil să nu ne putem controla experiențele din copilărie, dar le putem folosi pentru a lua decizii parentale mai bune pentru noi și familiile noastre.

RESTRICȚII SAU BOMBOANE?: SĂ NE DEFINIM STILUL PARENTAL

Există studii recente care arată că stilul parental afectează utilizarea mediei de către copii și reziliența lor în lumea virtuală. În general, cercetătorii clasifică stilul parental în patru categorii: tiranic, autoritar, permisiv și neimplicat sau lasă-mă să te las. Mai recent, cercetătorii au aplicat aceste patru categorii tehnologiei digitale și se referă la ele ca stiluri parentale în lumea internetului. Stilul dumneavoastră parental se va reflecta, fără îndoială, în modul în care

abordaţi şi coordonaţi tehnologia. Căldura și controlul părintești sunt cele două componente care mediază stilurile parentale digitale.

Căldura parentală sau receptivitatea se referă la stimularea intenţionată a individualităţii şi autoreglării emoţionale a copilului. Ea arată nivelul la care un părinte satisface și cultivă nevoile individuale ale copilului.

• Va fi mult mai probabil ca un părinte cu un nivel ridicat de căldură părintească să își implice copiii în crearea de reguli legate de uzul tehnologiei.

• Va fi mult mai probabil ca părinții și copiii să își împărtășească experiențe legate de tehnologie.

• Va fi mult mai probabil ca un copil să discute cu părinții săi despre experiențe online tulburătoare sau șocante.

Controlul parental este legat de restricţii în legătură cu utilizarea tehnologiei şi de instrucţiuni clare despre ce conţinut este acceptabil sau nu.

• Va fi mult mai probabil ca părinții care exercită un control parental în grad ridicat să supravegheze personal sau să utilizeze controlul parental și diverse filtre, pentru a urmări folosirea internetului.

• Un părinte care exercită un control parental în grad ridicat poate impune restricții în legătură cu folosirea tehnologiei care nu sunt deschise negocierii.

• Părinții care exercită un control parental în grad ridicat se vor concentra mai puțin asupra nevoilor individuale și mai mult pe reguli coerente, cu consecințe previzibile.

Rezolvaţi testul de mai jos pentru a afla mai multe despre stilul dumneavoastră parental digital.

1. Abordarea mea față de regulile privind folosirea tehnologiei este următoarea:

a. Nu mă interesează.

b. Aș încerca din răsputeri să impun reguli, dar s-ar putea să am probleme în stadiile ulterioare.

c. Mi-aș include copiii în procesul conceperii unui plan de familie în legătură cu folosirea tehnologiei.

d. Eu și soțul vom scrie reguli clare și coerente despre când și cum se poate utiliza tehnologia.

2. În mod ideal, cum ați supraveghea folosirea internetului de către copii?

a. Nu mă interesează.

b. Din când în când aș verifica telefonul copilului și registrul de căutare.

c. Aș verifica constant mesajele copilului și i-aș urmări discret activitatea pe rețelele de socializare.

d. Aș impune control parental și filtre. Aș bloca site-urile nepotrivite și i-aș supraveghea toată activitatea.

3. I-ați permite copilului să joace jocuri video în cursul săptămânii?

a. Sigur. Ce altceva să facă?

b. Da. Are nevoie de pauză și sper că după aceea își va face temele.

c. Da. Însă trebuie să își facă temele, să mi le arate și pe urmă îl las bucuros să se joace sau jucăm împreună ceva.

d. Nu. Jocurile video creează dependență și distrag atenția. Copilul trebuie să se concentreze pe teme, poate juca jocuri doar în weekend.

4. Ce ați face dacă v-ați găsi fiica trimițând o poză indecentă prietenului ei?

a. Nimic. E treaba ei personală.

b. Mi-aș exprima grija și aș discuta despre acea relație.

c. Mi-aș exprima grija despre stima de sine a fiicei mele, aș contacta părinții băiatului ca să mă asigur că el nu va trimite poza mai departe. După aceea i-aș confisca telefonul pentru câteva zile.

d. I-aș interzice fiicei să-l mai vadă pe acel băiat, i-aș confisca telefonul pentru o lună.

Dacă ați încercuit răspunsul a la cele mai multe întrebări, practicați stilul de parentaj neimplicat sau lasă-mă să te las. Acest stil este explicit și e puțin probabil ca un părinte neimplicat să citească această carte. Stilul neimplicat sau lasă-mă să te las se leagă de o stimă de sine redusă la copil și de o reziliență limitată. Este cel mai puțin des întâlnit stil de parentaj.

Dacă ați încercuit răspunsul b la două sau mai multe întrebări, sunteți din categoria părinților permisivi. Părinții permisivi au un nivel ridicat de receptivitate sau căldură și impun puține restricții. Se concentrează pe nevoile specifice ale copiilor lor, tolerează imaturitatea și disfuncționalitățile. Este posibil ca acești părinți să recunoască nevoia de reguli pentru utilizarea tehnologiei, dar e puțin probabil să le implementeze sau să impună niște măsuri în mod coerent.

Dacă ați încercuit răspunsul d la două sau mai multe întrebări, puteți fi descris ca un părinte tiranic. Părinții tiranici au reguli care nu se pot discuta. Deseori, acești părinți impun reguli coerente despre utilizarea tehnologiei și despre măsuri. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, părinții tiranici nu se gândesc la dorințele și nevoile individuale ale copiilor. Drept urmare, ei impun un control comportamental, dar regulile nu sunt asimilate și generalizate. Acești părinți

încearcă să insufle valorile și așteptările legate de tehnologie prin comenzi, nu prin comunicare. Stilurile permisive și tiranice reflectă cei doi poli ai unui continuum sănătos de căldură părintească și control.

Două sau mai multe răspunsuri c reflectă stilul autoritar. Stilul autoritar este cel mai des întâlnit și cel mai bine asociat cu dezvoltarea rezilienței online și cu cetățenia digitală. Iată exemplul unei adolescente care își descrie părinții autoritari.

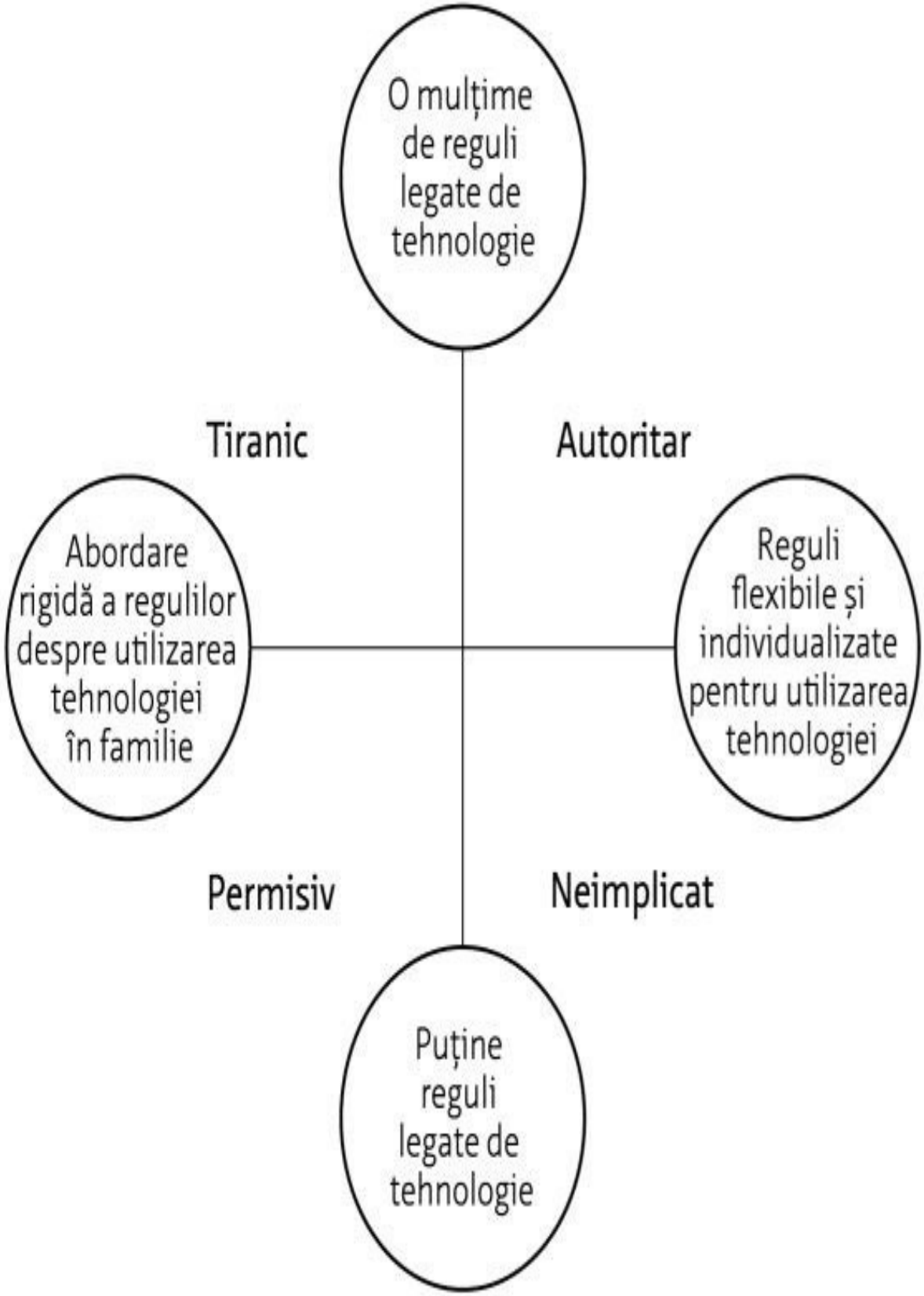
Mama nu vrea să-mi cumpere un iPhone nou deocamdată. Zice că cel vechi e foarte bun și că ar trebui să mă întreb ce fel de prieteni am dacă mă judecă după modelul de telefon. Am voie să mă uit la televizor și să fac postări pe Instagram în cursul săptămânii, dar trebuie să îmi fac toate temele mai întâi și să le arăt părinților înainte de a intra pe internet sau de a viziona ceva pe Hulu. Mama insistă să-mi urmărească activitatea pe Instagram și să îmi fie prietenă pe Facebook. E nițel cam ciudat, dar m-a ajutat să mă descurc cu acel comportament de intimidare care a pornit de la mine. M-a făcut să scriu o scrisoare în care îmi ceream scuze și să o sun pe fata respectivă. A ieşit bine până la urmă și acum am mai multă grijă când sunt online.

Am voie să ies cu prietenii, dar trebuie să mă întorc la ora 11 noaptea acasă și să-i dau mesaj mamei când plec în altă parte. Ține să vorbească cu mamele prietenelor la care îmi petrec noaptea, ceea ce e de-a dreptul enervant și exagerat. Am avut un prieten, dar era cam măgar. M-am despărțit de el, mama a luat-o bine, mi-a spus că am dat dovadă de judecată bună și că probabil sunt pregătită să primesc un iPhone nou de Crăciun.

Părinții autoritari ajung la un echilibru între căldură și control. Cer o adeziune la un cod de comportament, dar, dacă acesta este încălcat, măsurile sunt mai puțin severe și punitive. Își văd copiii ca pe indivizi independenți, le iau în considerare nevoile, dar se așteaptă și ca, la rândul lor, copiii să fie responsabili din punct de vedere social. Stilul de parentaj autoritar este asociat cu rezultate pozitive pentru adolescenții la nivel de dezvoltare psihologică și cognitivă, de sănătate mentală, stimă de sine, performanță școlară, bizuire pe sine și înclinație mare spre socializare.[8]

Părinții autoritari se plasează în cea mai bună poziție pentru a sprijini reziliența în lumea virtuală.

Părinții permisivi și tiranici trebuie să recunoască însă capcanele digitale inerente stilului lor de parentaj. În eforturile de a susține independența, părinții permisivi își asumă riscul de a nu impune așteptările și instrucțiunile necesare unei dezvoltări sănătoase. Părinții tiranici coordonează situațiile, le supraveghează bine, dar riscă să aibă copii nepregătiți să se descurce pe cont propriu cu tehnologia. Echilibrul dintre căldură și control duce la stilul autoritar. Am modificat diagrama din studiul lui Martin Valcke despre stiluri parentale și uzul internetului pentru a vă oferi o imagine despre interacțiunea dintre stilurile parentale — vedeți mai jos. Părinții autoritari se află în cea mai bună poziție pentru a susține reziliența online și cetățenia digitală ulterioară.


O mulțime de reguli legate de tehnologie
Tiranic
Autoritar
Abordare rigidă a regulilor despre utilizarea tehnologiei în familie
Reguli flexibile și individualizate pentru utilizarea tehnologiei
Permisiv
Neimplicat
Puține reguli legate de tehnologie

Stiluri parentale și supravegherea activității pe internet. Bazat pe Valcke et al.[9]

EVALUAȚI SINCER „DIETA“ TEHNOLOGIEI ÎN FAMILIE

Utilizare, utilizare și iar utilizare. Milioane de analize statistice despre tehnologia digitală vizează în general utilizarea acesteia. Părinții permisivi și neimplicați le dau voie copiilor să folosească mai mult tehnologia. Părinții tiranici le dau voie mult mai puțin. Dar ce altceva determină cantitatea și conținutul tehnologiei utilizate în cadrul unei familii?

Există o părere generală conform căreia copiii influențează consumul și tipurile de media folosite în familie, dar cum ar putea sugarii și copiii foarte mici să creeze mediul digital din casele lor? Răspunsul e că nici nu o fac. În 2013, Centrul de media și dezvoltare de la Universitatea Northwestern a publicat un studiu impresionant despre parentaj în era tehnologiei digitale. Au fost monitorizați 2 300 de părinți, de când li s-a născut copilul și până când acesta ajungea la vârsta de 8 ani. S-au organizat grupuri de discuții în California și Illinois. Studiul este extrem de interesant, deoarece este primul care s-a concentrat asupra copiilor foarte mici. În cartea de față, separ statistica referitoare la utilizarea tehnologiei în două categorii: utilizarea de către copii de 8 ani sau sub 8 ani și copii de 9 ani și peste. Motivarea acestei diviziuni este destul de simplă: copiii de 8 ani sau sub 8 ani folosesc deseori tehnologia împreună cu părinții lor și sunt mai degrabă înclinați spre jocuri și aplicații educaționale. La vârsta de 9, 10 ani, copiii au învățat să citească, socializează și sunt independenți. Scade utilizarea în parteneriat cu părinții și izbucnesc conflictele.

Cercetătorii de la Northwestern au arătat că părinții copiilor mici creau diverse climate media în familii. Studiul a identificat trei stiluri diferite de parentaj: familii cu consum intens de media, cu consum moderat și cu slab consum.[10]

Dacă citiți descrierile de mai jos, cărei categorii considerați că îi aparţineți?

Părinţii cu consum intens de media: În acest grup s-au încadrat 39% dintre participanți. Acești părinți sunt mari iubitori de tehnologie și își petrec 11 ore pe zi în medie folosind-o, inclusiv mai mult de patru ore pe zi alocate privitului la televizor, trei ore și jumătate pe zi la computer și încă două ore la telefonul inteligent. Ei au tendința de a lăsa televizorul să funcţioneze în cea mai mare parte a timpului, deși nimeni nu se uită la el. Aproape jumătate dintre acești părinți (44%) au pus televizoare în dormitoarele copiilor. Folosesc televizorul și alte tipuri de media pentru a se conecta cu copiii lor. Deşi se uită la televizor împreună cu copiii, mai mult de 80% dintre ei declară că îl folosesc pentru a le da copiilor ceva de făcut în timp ce ei pregătesc masa de seară sau se ocupă de alte treburi casnice. Copiii petrec în medie patru ore și jumătate pe zi în fața unui ecran electronic. Acești copii petrec cu trei ore pe zi mai mult utilizând media decât copiii părinţilor cu slab consum de media.

Părinţii cu consum moderat de media. Reprezintă cel mai numeros grup, 45% dintre părinții incluși în studiu. Petrec aproximativ patru ore și jumătate în fața unui ecran optoelectronic, acasă. Joacă și jocuri video, dar în măsură limitată. Deși privesc la televizor, e mai puțin probabil ca ei să treacă privitul la televizor și filmele pe lista activităților de familie favorite. Sunt înclinați să pună accent mai mare pe activități în familie, în afara casei, într-o măsură mai mare decât familiile cu consum intens de media. Copiii din familiile cu consum moderat petrec aproximativ trei ore pe zi în fața unui ecran.

Părinţii cu slab consum de media. Numai 16% dintre familii intră în categoria de slab consum. Acești părinți petrec mai puțin de două ore pe zi în fața unui ecran electronic. Este foarte puțin probabil ca ei să pună televizoare în dormitoarele copiilor. E mai puțin probabil ca ei să declare că privitul la televizor și filmele reprezintă activități de divertisment în familie și nu folosesc televizorul și media pentru a ocupa timpul copiilor. Copiii din familiile cu slab consum petrec în medie o oră și 35 de minute pe zi în fața unui ecran.

Consumul de tehnologie digitală definitorie pentru părinţi şi raportarea acestora la lumea digitală determină modul în care copiii o folosesc, la rândul lor, acasă. Părinţii folosesc tehnologia împreună cu copiii de vârste mai mici în moduri cooperante, creative şi moderate. Tehnologia nu reprezintă sursă de conflict în aceste familii. Părinţii se asociază experienţei copiilor cu lumea virtuală. Poate că acestor părinţi le place să vadă un spectacol sau să joace un joc cu copiii, dar ei acordă prioritate timpului petrecut cu copiii în afara lumii tehnologice şi îl preţuiesc.

Statisticile despre copiii între 8 şi 18 ani arată complet diferit. Fundaţia Kaiser a urmărit folosirea media începând cu anul 1999. În 2009, au studiat 2 000 de copii şi la 700 dintre aceştia li s-a cerut să folosească jurnale detaliate legate de utilizarea media. Au descoperit astfel că, în medie, copiii între 8 şi 18 ani petrec şapte ore şi trei sferturi pe zi folosind tehnologia digitală şi 10 ore şi trei sferturi, dacă se ia în seamă folosirea mai multor dispozitive în acelaşi timp.[11] Utilizarea zilnică de tehnologie preţ de 10 ore şi trei sferturi este frapantă, dar şi mai şocant este faptul că utilizarea la nivel naţional a crescut în ultimii cinci ani, din 2004 în 2009.

Până în anul 2009, copiii ajunseseră să petreacă cu două ore şi un sfert mai mult, folosind tehnologia digitală în comparaţie cu 2004:

• Creştere de 47 de minute cu muzică/conţinut audio

• Creştere de 38 de minute cu privitul la televizor

• Creştere de 27 de minute cu utilizarea computerului

• Creştere de 24 de minute cu jocurile video

• Nicio schimbare în cazul filmelor şi al materialelor tipărite.

În acest ritm, până în 2019, copiii vor ajunge să petreacă mai mult de 15 ore pe zi cu media digitală! Nu vor mai avea timp să mănânce, să doarmă sau să se

întâlnească cu oameni reali. Poate că citiţi aceste studii statistice şi vă spuneţi că în niciun caz nu petrec copiii dumneavoastră aşa mult timp cu media.

Chiar sunteţi siguri?

Vă provoc să aflaţi cât de mult folosiţi dumneavoastră şi copiii tehnologia, în realitate. Dacă v-aţi duce la un medic nutriţionist ca să slăbiţi, vi se va spune în primul rând că trebuie să vă înţelegeţi şi să vă urmăriţi obiceiurile alimentare înainte de a începe să ţineţi regim. La fel ca şi cu hrana, cea mai bună utilizare a tehnologiei este cea moderată; la fel ca în cazul număratului caloriilor, e greu să răspundem cinstit la întrebarea legată de cât de mult timp petrecem cu tehnologia. Iată câteva indicatoare care vă vor ajuta să fiţi cinstiţi în această privinţă.

Încercaţi să ţineţi un jurnal media pentru fiecare membru al familiei vreme de trei zile. Dacă acest exerciţiu vi se pare prea de tot, supravegheaţi fiecare membru al familiei, individual. Ar fi bine, dacă aveţi copii mai mari de 8 ani, să îi lăsaţi să-şi ţină propriul jurnal. Nu am descoperit încă aplicaţia perfectă de jurnal media care să identifice mai mulţi utilizatori care folosesc dispozitive multiple, conectate sau neconectate la internet. RescueTime monitorizează detaliile folosirii internetului şi vă trimite grafice, săptămânal. TimeRabbit măsoară cât de mult timp vă petreceţi în deja proverbiala „vizuină a iepuraşului“ atunci când sunteţi pe reţelele sociale. Nu vă recomand să folosiţi programe de monitorizare parentale cu acest scop, dar există pe piaţă o gamă largă de asemenea produse. Acum vrem doar să facem un experiment de trei zile pentru a înregistra cât de mult timp se petrece zilnic cu

• Televizorul: transmisiuni directe, transmisiuni decalate, prin internet

• Computerul/tableta: activităţi online şi offline (includeţi temele pentru acasă, dar marcaţi-le cu o steluţă)

• Telefonul: apeluri directe, mesaje-text, jocuri, stat pe internet

• Consolele de joc: portabile sau fixe

Recomand supravegherea folosirii televizorului, dar nu aş include aici şi ascultatul de muzică decât dacă familia ascultă muzică în vreme ce stă pe internet sau joacă jocuri. „Capacitatea de a face mai multe lucruri concomitent“ (multitaskingul) contează mai mult decât aceea de a rezolva o singură sarcină. Dacă aveţi posibilitatea, marcaţi sau subliniaţi cazurile în care se fac mai multe lucruri concomitent. Nu încercăm aici să ne omorâm cu detaliile. Vrem doar să ne facem o idee generală despre cât de mult timp petrece cu tehnologia fiecare membru al familiei.

Iată sugestiile mele pentru a face o monitorizare precisă:

• Efectuaţi supravegherea o dată pe oră (nu o dată pe zi sau pe săptămână). Dacă nu puteţi supraveghea trei zile consecutive, selectaţi câteva zile dintr-o săptămână. Aveţi grijă să includeţi şi zile din weekend, şi zile din cursul săptămânii.

• Trimiteţi-vă notificări sau notaţi în calendar fiecare dată când folosiţi tehnologia. Alternativ, puteţi nota totul într-un carneţel pe care să îl aveţi la dumneavoastră.

• Le puteţi trimite notificări şi membrilor mai în vârstă ai familiei pentru a le reaminti şi lor.

• Dacă sunteţi de părere că nu vă puteţi baza pe copilul adolescent, rugaţi-l să vă trimită un mesaj de fiecare dată când apelează la tehnologie pentru a-l putea supraveghea.

• Dacă este necesar, puteţi examina şi datele despre folosirea telefonului sau, pentru activităţi online, puteţi folosi RescueTime.

• Fiţi cinstiţi.

După ce aţi adunat toate datele, puteţi arunca o privire sinceră la utilizarea tehnologiei de către familia dumneavoastră. Căutaţi tipare problematice ca:

folosirea internetului noaptea, târziu, sau trimiterea prelungită de mesaje-text în timpul alocat rezolvării temelor de acasă. Să înveți când să închizi dispozitivul electronic e treabă grea, dar dumneavoastră puteți decide să vă implicați mai mult în ritualul preliminar mersului la culcare sau să închideți internetul din casă la o anumită oră. În capitolul 11, vom examina utilizarea problematică a internetului și vă voi ajuta să vă dați seama dacă copilul dumneavoastră se află în zona de risc. Pentru moment, încercăm să ajungem la o înțelegere a habitatului digital al familiei dumneavoastră.

Rezultatele din jurnalul media vă pot surprinde. De regulă, părinții sunt mult mai surprinși de propria lor utilizare a internetului și de tiparele lor comportamentale decât de cele ale copiilor. Copiii învață din exemple. Știm cu toții că, dacă mama și tata trimit mesaje și își verifică conturile de Facebook în timpul cinei, nu mai e deloc surprinzător că și copiii vor face același lucru. Unul dintre secretele din psihiatria copilului este să știm că modul în care se comportă părinții influențează puternic comportamentul copiilor, în special atunci când aceștia au 12 ani sau mai puțin de atât. De exemplu, mi se întâmplă deseori să vină la mine un copil de 8 ani anxios. Nimeni nu înțelege de ce e așa. Îi cunosc și părinții și e clar că unul dintre ei sau amândoi sunt oameni extrem de anxioși. Le spun părinților că avem nevoie să facem niște ședințe de parentaj înainte ca eu să mă văd des cu copilul. Încerc să văd care este cauza anxietății părinților. Le recomand și părinților să urmeze un tratament. Și… hocus pocus! Copilul devine mai puțin anxios. Același principiu se aplică și obiceiurilor proaste în consumul de media.

SECRETUL UNUI PARENTAJ DIGITAL DE SUCCES

În acest stadiu, sper că puteți decora inspirat habitatul digital al familiei. Puteți orna dormitorul principal (cel pe care îl folosesc părinții), dormitoarele copiilor (cele pe care le folosesc copiii), subsolul (cel utilizat pe șest și în secret de copii) și, nodul central, sufrageria, alocată familiei (abordarea tehnologiei în familie, la nivel general). Scopul este să vă străduiți să ajungeți la stilul autoritar de parentaj care combină căldura părintească și controlul parental. Relația dumneavoastră cu

tehnologia și modelul dumneavoastră comportamental determină cum și când folosesc și copiii tehnologia digitală. Dacă sunteți în stare să acceptați inovarea și să vă angajați împreună cu copiii în activități, aveți toate șansele să cultivați atât reziliența online, cât și cetățenia digitală.

Habitatul digital al familiei oferă solul pe care vor înflori reziliența și cetățenia. Dialogul neîntrerupt în familie despre tehnologia digitală reprezintă apa și lumina de care au nevoie copiii ca să se pregătească pentru provocările erei digitale. Temerile și ambivalența dumneavoastră vor apărea în acest dialog. Este esențial să vă conștientizați propriile griji, dar să nu le transmiteți. Desigur, doriți să vă apărați copiii de riscurile și capcanele tehnologiei. Scopul dumneavoastră este să le dați copiilor puterea de a fi consumatori critici, nu victime neajutorate. De exemplu, conversațiile despre spectacolele televizate și reclame îi pot ajuta pe copii să distingă fantezia de realitate, să dea piept cu stereotipurile și amortizează efectele violenței. Folosirea internetului împreună cu copiii îi poate ajuta să dezvolte abilitățile subtile necesare ignorării comentariilor răutăcioase sau alegerii site-urilor cu rețele sociale sau jocuri pozitive.

Nutresc speranța că acest capitol v-a ajutat să vă înțelegeți identitatea parentală și contextul în care acționați ca părinți. A devenit deja clar că trebuie să fiți onești și dornici de introspecție pentru a cultiva reziliența de care au nevoie copiii pentru a crește în era digitală. În ultimul capitol al cărții veți avea ocazia de a vă crea propriul plan familial pentru tehnologie bazat pe înțelegerea culturii din familie, în afară de toate celelalte lucruri pe care le veți învăța din carte despre cum se folosește tehnologia digitală ca instrument de transformare a copilului într-un cetățean digital rezilient.

Tot ce urmează în cartea de față se bazează pe un model de parentaj axat pe dezvoltare. Cel mai bine gândite abordări de parentaj iau în seamă componentele fizice, cognitive, sociale și emoționale ale dezvoltării copilului, iar activitatea de parentaj din era digitală nu trebuie să constituie o excepție.

Punctele de cotitură în dezvoltarea digitală apar, fie că sunteți gata pentru ele, fie că nu.

În mod inevitabil, copiii vor ajunge la puncte de cotitură în dezvoltarea digitală ca: primirea unui telefon, intrarea pe un site de socializare sau trimiterea prin e-mail de teme către un profesor. Ca şi punctele de cotitură din dezvoltare, precum mersul în picioare sau vorbitul, aceste momente sosesc fie că sunteţi pregătiţi pentru ele, fie că nu. Diferența în cazul punctelor de cotitură digitale este că părinţii au ceva de spus despre când şi cum se vor manifesta. Vă asigur că ele se vor manifesta în cele din urmă, deci este mai bine să vă alcătuiţi un plan şi să nu lăsaţi lucrurile pe seama întâmplării şi a spaţiului virtual.

---

[4] David Dobbs, „The Science of Success“, Atlantic Monthly, decembrie 2009, http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/12/the-science-of-success/307761.

[5] Leen d’Haenens, Sofie Vandoninick & Veronica Donoso, „How to Cope and Build Online Resilience“, EU Kids Online, ianuarie 2013, www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/(Rezultatele sunt bazate pe un sondaj făcut la domiciliu, față în față, cu 25 000 de copii cu vârste între 9 și 16 ani din 25 de țări europene.

[6] Paul Tough, How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012). Foarte recomandat pentru înțelegerea cercetării despre caracter și o nouă abordare a educației.

[7] Detaliile despre bursele E și CIPA sunt complicate. Universal Service Administrative Company (USAC) oferă informații despre cereri la www.usac.org/sl. Consider că blogul Elk Grove Unified School District este de foarte mare ajutor în explicarea cerințelor cetățeniei digitale pentru școli (http://blogs.egusd.net/digitalcitizenship).

[8] Mathew S. Eastin, Bradley S. Greenberg & Linda Hofschire, „Parenting the Internet“, Journal of Communication 56 (2006): 486–504. Articolul citează studii pentru fiecare dintre acești parametri.

[9] Martin Valcke, Sarah Bonte, Bram De Wever & Isabel Rots, „Internet Parenting Styles and the Impact on Internet Use of Primary School Children“, Computers & Education 55, no. 2 (2010): 454–64. Bună trecere în revistă a stilurilor generale de parentaj și a modului în care acestea pot afecta viața digitală a copilului.

[10] Ellen Wartella, Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella & Sabrina L. Connell, Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsulting.com/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_OF_DIGITAL_TECHNOLOGY.pdf, pp 1–30.

[11] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives of 8– to 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010). Acesta este cel mai complet și mai citat studiu despre folosirea media în Statele Unite.

2

Punctele de cotitură ale dezvoltării digitale

DESPRE MODURILE ÎN CARE TEHNOLOGIA MARCHEAZĂ DEZVOLTAREA COPILULUI

Ca toate celelalte provocări la adresa părinților, tehnologia nu apare dintr-odată. Nu trebuie să vă preocupați în același timp de mersul la toaletă și educația sexuală. Același lucru este valabil și cu tehnologia. Copilul o să învețe să vă folosească telefonul inteligent înainte să începeți să vă faceți griji de poza lui sexy pusă la profilul de Facebook. Ca să vă ajutați copilul să-și gestioneze folosirea tehnologiei pe măsură ce crește, trebuie să priviți tehnologia digitală ca pe o serie de puncte de cotitură în dezvoltarea capacităților de utilizare. Trebuie să înțelegem fiecare stadiu de dezvoltare a copilului și să ne dăm seama când trebuie abordate anumite aspecte ale tehnologiei — pentru ce e pregătit copilul, ce poate fi riscant sau inadecvat vârstei și, poate cel mai important lucru dintre toate, cum contribuie media digitală la o dezvoltare sănătoasă.

În general, expunerea la media se desfășoară progresiv. Începe cu televizorul și muzica. Avansează spre aplicații interactive simple și jocuri care nu necesită cunoștințe de citire. Programele și jocurile educaționale sunt centrale în anii în care copilul este foarte mic și preșcolar, dar lucrurile se schimbă rapid. În primii ani de școală se schimbă calitatea programelor de televiziune și a jocurilor. Componenta educațională a televiziunii tinde să dispară când copiii ajung în clasa întâi sau a doua. Odată cu interacțiunea cu alți copii, mai târziu în școala elementară, vine și introducerea jocurilor video, care nu sunt explicit educaționale. Se părăsesc posturile de copii (de exemplu, PBS și Nickelodeon) și apar dramele Disney și programele Cartoon Network cu supereroi și multe

împușcături. Modul în care folosim jocurile și televizorul se schimbă odată cu vârsta copilului și cu timpul.

Marea explozie în uzajul tehnologiei se produce în mult temuții ani de școală gimnazială. Utilizarea ei ajunge la apogeu în această perioadă. Copiii se joacă jocuri video, socializarea online e tot mai serioasă. Cei mai mulți copii primesc telefoane când sunt la gimnaziu, încep să trimită mesaje pe telefoane și să stea pe grupuri de discuție. Își deschid conturi pe Instagram și Snapchat. În anii școlii gimnaziale apar riscurile hărțuirii online și ale trimiterii excesive de sute de mesaje pe zi. Rețelele sociale se impun în forță spre finalul anilor de gimnaziu și începutul celor de liceu. Părinții încep să piardă controlul asupra amprentei digitale (virtuale) a copiilor lor la finalul școlii gimnaziale. În consecință, scopul nostru este să formulăm o abordare atentă, cu reguli, instrucțiuni și comunicare deschisă, înainte să ajungă copiii la liceu.

Primul pas este să cunoașteți cultura familiei și dieta tehnologică — consultați capitolul 1 dacă nu ați făcut-o deja. Pasul al doilea e să înțelegeți punctele de cotitură în dezvoltarea copiilor dumneavoastră — aceasta este tema capitolului de față, care vă va da o idee despre cum se integrează tehnologia. După aceea, aveți nevoie de o imagine clară a situației — ce există, cum se îmbină lucrurile. Capitolele 3 și 4 vă ajută să vă familiarizați cu peisajul digital și cu dezbaterile parentale primare. Odată ajunși la finalul cărții, veți putea concepe un plan de utilizare a tehnologiei pentru familie. Totul începe cu înțelegerea și implementarea unui model dezvoltațional de parentaj digital.

EFECTUL TEHNOLOGIEI DIGITALE ASUPRA DEZVOLTĂRII COPILULUI

Ca părinte, sarcina dumneavoastră este să vă îndreptați copiii și adolescenții în direcția unei dezvoltări sănătoase, nu nesănătoase. Deci, atunci când vă concepeți abordarea tehnologiei digitale, trebuie să vă concentrați pe dezvoltare, ca și atunci când luați decizii despre educație, variante nutriționale și activitate fizică.

Pediatrii și psihiatrii de copii împart creșterea, pe larg, în dezvoltare fizică, cognitivă și socio-emoțională. În lumea pediatriei adoptăm o abordare a copiilor dumneavoastră cu mai multe fațete. Ne interesează înălțimea și greutatea lor, dar acesta este doar începutul. Medicii pediatri se concentrează și asupra creșterii cognitive, sociale și emoționale. Tehnologia digitală, cu toate manifestările ei, afectează experiențele cotidiene ale copiilor și joacă deci un rol uriaș în dezvoltarea lor.

Sunt multe teorii despre dezvoltarea copilului și toate ne pot ajuta să înțelegem cum îi afectează tehnologia pe copii în procesul de creștere. De exemplu, am trecut în revistă numeroasele teorii despre dezvoltarea socială a copiilor pe care le-am studiat la școală și am fost surprinsă să observ că cele mai multe dintre ele sunt relevante pentru lumea mediei digitale. Unul dintre obiectivele dezvoltării sociale și emoționale este formarea unui sentiment de siguranță al sinelui. John Bowlby, cunoscut pentru teoria atașamentului, crede că relațiile vechi stabilite cu părinții și cu alți îngrijitori modelează relațiile pe care le au copiii după ce devin adulți. Susținătorii teoriei atașamentului se întreabă cum pot tehnologia și computerele să interfereze în relațiile dintre copiii mici și părinți sau chiar să substituie aceste relații. Știm că televiziunea de fundal interferează cu volumul și calitatea interacțiunilor părinte–copil. Pe de altă parte, dacă ne uităm împreună cu copiii la Sesame Street, ne putem îmbogăți interacțiunea socială. Gândiți-vă și la un copil preșcolar sau de vârstă școlară care este fizic despărțit de un părinte — Skype și FaceTime sunt modalități de conectare cu acel părinte. Convorbirile pe Skype nu trebuie să înlocuiască niciodată interacțiunea reală, dar pot fi oare mai bune în menținerea relațiilor importante decât telefonul sau scrisorile? Teoria atașamentului este un instrument util când încercăm să reglementăm cât de mult se poate strecura tehnologia în viața bebelușilor sau a copiilor mici. În partea a doua a cărții, voi diviza în funcție de vârstă obiectivele dezvoltării sociale și emoționale, pentru a vă ajuta să aflați care sunt momentul adecvat și vârsta potrivită pentru fiecare tip de tehnologie.

Un alt exemplu de teorie relevantă pentru deciziile despre tehnologia digitală este teoria socioculturală a lui Lev Vîgoțki, care include conceptul numit „zona proximei dezvoltări“, definită ca zona în care o persoană nu are deprinderile sau cunoștințele necesare pentru a înțelege sau a îndeplini de una singură o sarcină, dar în care este capabilă să învețe, cu ajutor sau îndrumare. Dacă luați în seamă această zonă, vă veți putea informa îndeajuns pentru a lua hotărâri despre cum să utilizeze copilul dumneavoastră tehnologia digitală. Zona proximei dezvoltări este un loc complicat în spațiul virtual. De fapt, am descoperit că este exact locul

în care copiii intră în necazuri pentru că nu au ajutorul sau îndrumarea unor adulţi chibzuiţi, ca dumneavoastră. Copiii mai mici devin frustraţi dacă nu înțeleg un joc sau nu pot naviga pe un site. Cu toate acestea, ei se pot simți puternici sau experți atunci când un adult le citește instrucțiunile sau le arată cum să acceseze în siguranță informația pe care o căutau. Am descoperit și că, deseori, copiii mai mici nu au abilitățile cognitive pentru jocurile sau site-urile pe care le utilizează. Adolescenții dețin cunoștințele tehnice necesare pentru spațiul virtual, dar deseori ajung în zona proximei dezvoltări când trebuie să se descurce cu situații sociale complicate pe site-urile cu rețele sociale.

Legat de abilitățile cognitive, actul cogniției include procese mentale ca atenția, percepția, înțelegerea, memoria și rezolvarea problemelor. Dezvoltarea cognitivă se referă la schimbări la nivelul cogniţiilor odată cu avansarea în timp. Există multe teorii de dezvoltare cognitivă și toate încorporează maturizarea biologică și neurologică asociate experienței de viață în vederea formării unui individ care poate funcționa într-un mediu anume.

Dezvoltarea cognitivă și cea a creierului sunt strâns legate. Dr. Genevieve Johnson, psiholog educațional care studiază tehnologia internetului și învățarea umană, explică faptul că, pe măsură ce creierul se maturizează, conexiunile dintre neuroni devin mai complexe și astfel se dezvoltă procesarea cognitivă mai complexă. Cu toate acestea, arhitectura creierului depinde în mare măsură de experiențele dumneavoastră de viață, pe care specialiștii în neuroștiințe le numesc „stimuli de mediu“. Aceste experiențe sunt interpretate de creier ca un model de activități neurologice. În copilărie, când dezvoltarea creierului este foarte sensibilă, aceste activități modelează formarea proceselor cognitive. În fond, funcționarea creierului la copii este modificată de tipare ale solicitărilor cognitive, ceea ce este de sperat că va rezulta în abilitatea cognitivă a individului de a funcționa în lumea adultă[12]. Lumea tehnologiei digitale adaugă o întreagă sferă de stimuli de mediu care vor modela creierele copiilor noștri. De exemplu, jocurile video pot spori abilitățile vizual-spațiale. Când copiii se expun la stimulii multipli și frecvenți din jocurile video, circuitele neuronale se adaptează și abilitățile vizual-spațiale se îmbunătățesc. Adulții se plâng de tranziția de la cărțile clasice la cele electronice și opun rezistență. Copiii mici, care sunt nativi digitali, fac ușor și de timpuriu tranziția de la hârtie la ecran și rareori fac vreo distincție între cele două. În niciun caz nu putem evita faptul că tehnologia digitală ne modifică creierele și ne modelează dezvoltarea cognitivă.

Ca exemplu final, teoria lui Erik Erikson despre dezvoltarea psihosocială oferă

cel mai larg cadru în care putem integra abordarea tehnologiei digitale. Erikson a formulat o teorie a stadiilor psihosociale, care se concentrează pe dezvoltarea identității eului. Identitatea eului este un sentiment conștient al sinelui și se bazează pe experiențe de viață și pe interacțiuni sociale. Fiecare stadiu, conform lui Erikson, necesită ca un copil sau un adult să ajungă să stăpânească acea criză de dezvoltare specifică stadiului. Competența câștigată la fiecare stadiu îi permite identității eului să se întărească. Evident, vrem ca tehnologia digitală să-i ajute pe copii și pe adulții tineri să câștige competențe, nu să se simtă nelalocul lor. La stadiul al treilea, care se aplică preșcolarilor, Erikson spune că obiectivul este să li se ofere copiilor posibilitatea de a câștiga putere și control prin ghidarea jocului și a interacțiunii sociale (mai exact, prin depășirea crizei inițiere vs vinovăție, chestiune care nu joacă niciun rol relevant în discuția noastră). Media digitală îi poate asista pe copii pe măsură ce aceștia se implică într-un joc mai complicat. În online, ei pot avea mai multă inițiativă, cultivând conexiunile sociale. În mod similar, al cincilea stadiu al lui Erikson (în care criza este provocată de autonomie vs rușine și îndoială), care se aplică adolescenților, necesită ca adolescenții respectivi să-și dezvolte un simț al sinelui mai puternic și o independență mai clară. Adolescenții se pot ascunde în spațiul virtual și se pot pierde în jocuri video sau își pot găsi prieteni care gândesc la fel și-și pot dezvolta identitatea prin conexiuni online.

Este esențial pentru deciziile pe care le luați să înțelegeți cu ce se vor confrunta copiii în lumea digitală în fiecare stadiu al creșterii.

În fond, media digitală este un instrument cultural care ne influențează cognițiile (modul în care gândim). Ea reprezintă și un stimul din mediu care ne modelează arhitectura creierului. Învățăm atunci când răspundem la tiparele observate în mediu. Copiii primesc indicii multiple și aflate în competiție de la televizor și computer, care le influențează comportamentul și, mai apoi, dezvoltarea creierului.[13] În anii când computerele erau la început, existau multă teamă și

pesimism în legătură cu impactul pe termen lung asupra copiilor al televizorului, computerului şi reţelelor sociale. În timp, a devenit clar că tehnologia digitală aduce multe beneficii copiilor atunci când este folosită cu moderaţie şi în siguranţă. Haideţi să aruncăm o privire la ce ştim despre efectele fizice, cognitive şi emoţionale asupra dezvoltării.

Acest capitol vă oferă informaţiile principale despre cercetările legate de dezvoltare şi media digitală. Mare parte dintre aceste studii sunt transversale şi observaţionale, nu investighează cauzalităţi. Aceasta înseamnă că ele indică asociaţii puternice, dar cauzele exacte nu sunt bine cunoscute. Studiile care încearcă să dovedească legături de tip cauză–efect trebuie să includă şi grupuri de control şi să fie longitudinale, adică să se întindă în timp.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Jake e elev în clasa a unsprezecea. Vine de la şcoală, se duce în camera lui şi se uită la televizor. Joacă World of Warcraft, şi îi place. A ajuns o luptă să îl faci să meargă la culcare, stă până noaptea târziu jucând jocuri sau privind la televizor. A ieşit din echipa de fotbal pentru că susţine că îl obosesc antrenamentele. Pare să se îngraşe, mătuşa lui suferă de diabet. Are note acceptabile, dar profesorii cred că poate mai mult. Are prieteni cu care se joacă World of Warcraft şi Minecraft, dar nu se întâlnesc în persoană prea des.

Se află Jake în zona de risc în privinţa efectelor tehnologiei digitale asupra dezvoltării fizice? Da. Se discută mult despre legătura dintre media digitală şi sănătate. Cele mai multe studii recente despre efectele fizice sunt bazate pe televizor şi jocurile video tradiţionale. Există şi o cercetare din ce în ce mai consistentă despre utilizarea internetului şi a reţelelor sociale, dar efectele asupra sănătăţii nu sunt clare. Foarte puţine studii se concentrează pe folosirea telefoanelor inteligente şi a tabletelor, deşi anticipez că în anii care vin va urma o explozie în acest domeniu de cercetare.

Utilizată în exces, media digitală poate duce la obezitate, anomalii metabolice, tulburări de somn. Tehnologia digitală nu cauzează în mod direct niciuna dintre aceste probleme dificile. Și nu toată tehnologia are aceleași efecte asupra dezvoltării fizice. Cu toate acestea, merită să cugetați la niște asociații atunci când vreți să vă formulați propriile reguli despre utilizarea media.

NE ÎNGRAȘĂ TEHNOLOGIA DIGITALĂ?

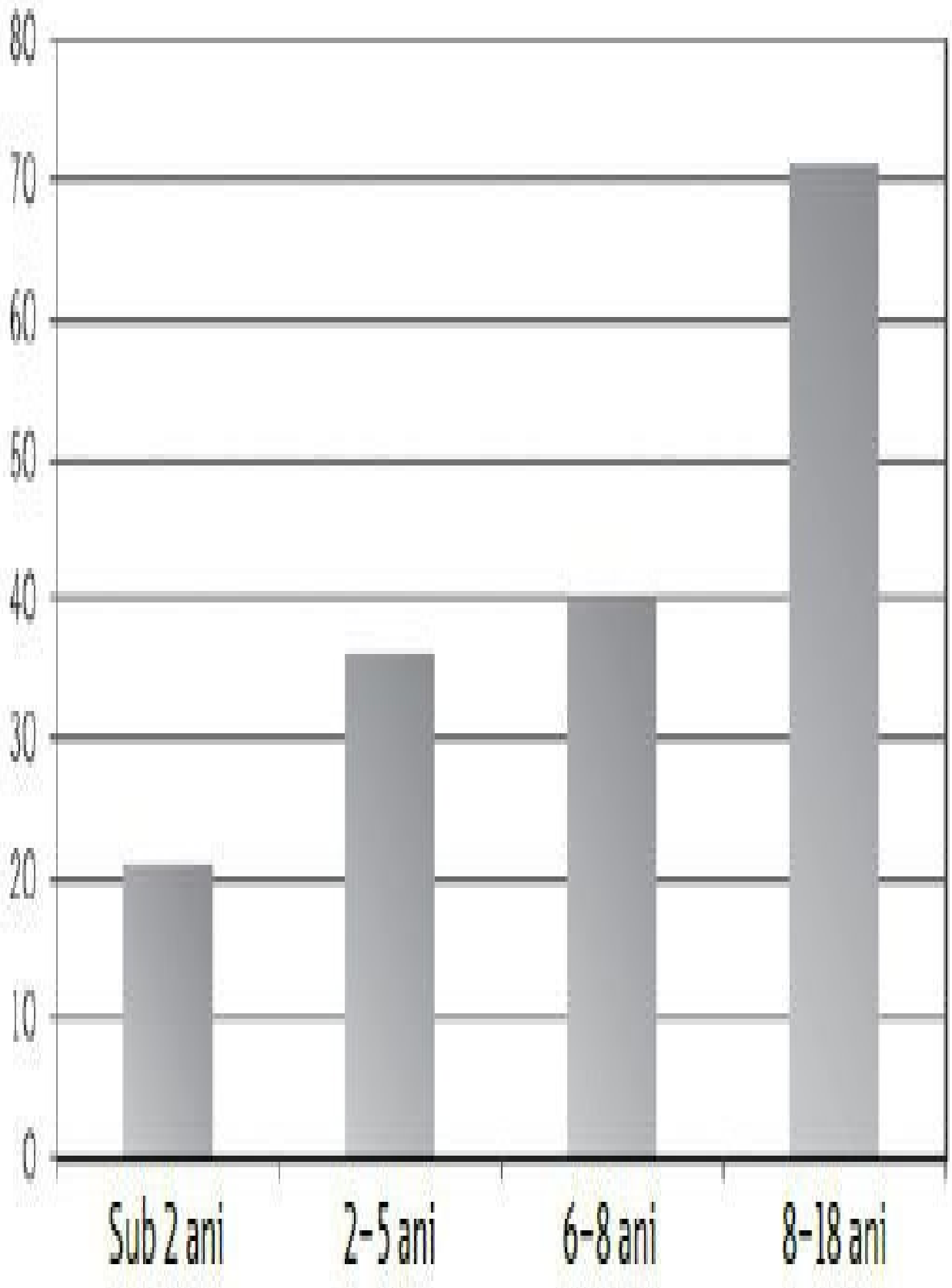
În țara noastră, există o epidemie de obezitate infantilă. Timpul petrecut la televizor, faptul că aveți televizor în dormitorul copiilor se corelează cu un risc crescut de obezitate. Marele vinovat este televiziunea (și orice al conținut video), care se poate urmări pe bătrânul televizor sau poate fi transmisă pe computer, tabletă sau telefon inteligent. O mare parte dintre studiile de cercetare vizează privitul la televizor.

Există o dezbatere despre mecanismele prin care folosirea tehnologiei poate duce la obezitate, dar este clar că privitul în exces la un ecran — care este definit de Academia Americană de Pediatrie (AAP) ca vizionarea ce depășește recomandarea de cel mult două ore pe zi (vezi capitolul 6) — și existența unui televizor în dormitor sunt legate de obezitate.

Prezența televizorului în dormitor înrăutățește lucrurile.

Strategia AAP în legătură cu media, publicată în 2011, scoate în evidență un studiu fascinant, desfășurat în Marea Britanie, pe o perioadă de 30 de ani. Studiul relevă că, dacă media orelor petrecute în weekend la televizor crește,

atunci sporește și indicele de masă corporală (IMC), atins la vârsta de 30 de ani. Pentru fiecare oră în plus petrecută la televizor în weekend, la vârsta de 5 ani, crește cu 7% riscul de a ajunge obez la maturitate.[14] În 2005, un studiu făcut pe 8 000 de copii scoțieni a relevat faptul că acei copii care se uitau la televizor mai mult de opt ore pe săptămână (1,1 ore zilnic) la vârsta de 3 ani aveau un risc crescut de obezitate la 7 ani.[15]


80
70
60
50
40
30
20
10
0
Sub 2 ani
2-5 ani
6-8 ani
8-18 ani

Procentajul copiilor cu televizor în dormitor.

Date preluate din Rideout et al. şi Wartella et al.[16]

Privitul la televizor consumă cu 1–2 ore mai mult pe zi dacă televizorul este instalat în dormitor. Riscul de a deveni supraponderal crește cu 31% și se dublează și posibilitatea ca persoanele respective să înceapă să fumeze.[17] Un alt studiu efectuat cu 2 343 de copii cu vârste cuprinse între 9 și 12 ani a indicat că deținerea unui televizor în dormitor reprezintă un factor semnificativ de risc de obezitate, independent de activitatea fizică depusă.[18] Adolescenții cu televizor în dormitor:

• Petrec mai mult timp privind la televizor

• Petrec mai puțin timp cu activități fizice

• Mănâncă mai rar cu familia

• Consumă mai multe băuturi îndulcite

• Mănâncă mai puține legume[19]

Anomaliile metabolice care sunt deseori asociate cu obezitatea sunt uneori asociate și cu tehnologia digitală; vezi caseta legată de „Afecțiunile metabolice“.

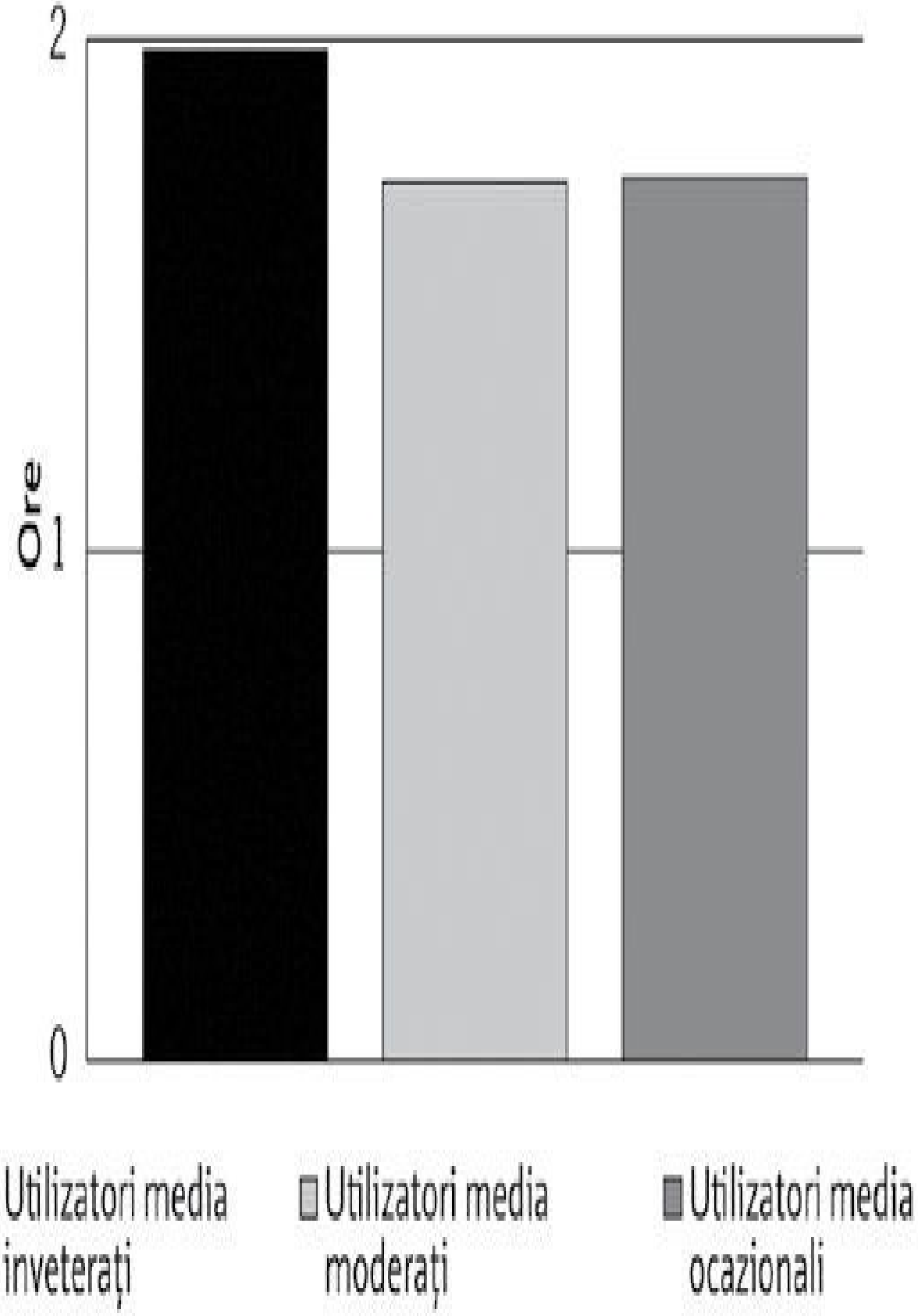
Când eram mică, ne jucam afară, nu stăteam toată ziua în fața unui ecran. Este această schimbare motivul pentru care copiii se îngrașă în ziua de azi?

Tehnologia digitală poate interveni în echilibrul delicat dintre consumul de calorii și energia cheltuită. Cu toate acestea, dovezile care arată că tehnologia digitală substituie activitatea fizică nu sunt convingătoare. Ce este convingător însă e că intensificarea activității fizice, scăderea timpului petrecut în fața

ecranelor şi îmbunătăţirea obiceiurilor nutriţionale previn instalarea obezităţii.

Scopul dumneavoastră este să fiţi o familie activă, nu sedentară şi să alegeţi jocuri video şi programe TV adecvate vârstei copiilor dumneavoastră, pe care să le folosiţi cu moderaţie.

Unele jocuri video sau asociate cu televizorul sunt mai bune decât altele la încurajarea activităţilor fizice în locul sedentarismului. Jocurile mele favorite sunt cele pe consolele Wii, precum şi alte jocuri video interactive. În urma unui studiu făcut cu preadolescenţi care jucau Dance Dance Revolution şi Nintendo Wii Sports, cercetătorii au descoperit că energia cheltuită de cei care jucau era echivalenta cu mersul într-un ritm moderat.[20] Wii şi Xbox sunt console TV care necesită ca jucătorii să danseze şi să ţopăie. Uneori, poţi ţopăi şi cu un prieten care se află în aceeaşi cameră cu tine. Aceste jocuri încurajează interacţiunea umană şi competiţia. În unele cazuri, televizorul şi jocurile video sunt înlocuite cu jocuri de modă veche, prin care se pot arde calorii, dar aşa ceva nu se petrece prea des.


2
Ore
1
0
Utilizatori media inveterați
Utilizatori media moderați
Utilizatori media ocazionali

Timpul petrecut cu activităţi fizice. Adaptare cu permisiunea Rideout et al. şi Wartella et al.[21]

Tehnologia poate duce la obezitate prin încurajarea obiceiurilor nutriţionale nesănătoase?

Studiile au relevat faptul că expunerea la reclamele cu mâncare nesănătoasă are impact asupra părerilor pe care şi le fac copiii despre mâncare şi asupra preferinţelor lor.[22] Mai mult de 80% dintre reclamele din timpul programelor pentru copii sunt pentru alimente de tip fast-food sau gustare.[23] În fiecare oră petrecută la televizor, copilul vede aproximativ unsprezece reclame pentru mâncare[24], ajungând la un total între 4 400 până la 7 600 pe an, după cum se menţionează într-un studiu — şi la mai puţin de 165 de reclame care se concentrează pe fitness şi nutriţie corectă.[25] Într-un studiu pe care îl consider foarte convingător, s-a demonstrat că copiii manifestă preferinţă pentru mărcile de mâncare bine cunoscute, în defavoarea mărcilor necunoscute, atunci când li se prezintă ambele variante[26].

E posibil ca până la urmă să pierdeţi bătălia cu McDonald’s şi Cocoa Puffs, dar vă puteţi ajuta copiii să devină consumatori mai informaţi.

Ce putem face pentru a contracara bombardamentul cu reclame? Puteţi înregistra emisiunile (inclusiv filmele, care debordează la rândul lor de referiri şi imagini cu mâncare nesănătoasă), în loc să le priviţi în timp real. Puteţi discuta despre

reclame cu copiii şi scoate în evidenţă cum stau lucrurile în realitate.

Nu disperaţi. Părinţii pot preveni obezitatea la copii şi pierderea somnului cauzate de folosirea tehnologiei digitale.

Afecţiuni metabolice

Există studii, în prezent, care arată că există o corelaţie între privitul îndelungat la televizor şi hipercolesterolemie (nivel crescut de colesteorol), hipertensiune (nivel crescut de tensiune) şi predominanţa crescută a astmului.

Studii recente au relevat, de asemenea, o asociere puternică, însă nu cauzală, între timpul petrecut la televizor şi nivelul de glucoză la tinerii cu diabet de tip 2, cu rezistenţă la insulină şi cu sindrom metabolic.

Copilul meu adolescent nu vrea să închidă computerul noaptea. E vreo legătură între somn şi obezitate?

Cine n-a stat treaz până târziu uitându-se la un film, trimiţând mesaje prietenilor, licitând pe eBay sau jucând ceva? Oricum, există dovezi în sprijinul ideii că reducerea timpului de somn duce la obezitate. Explicaţia este că oboseala duce la un comportament şi mai sedentar, care reprezintă factorul de risc pentru obezitate. De asemenea, e posibil ca oamenii care sunt treji şi sedentari să aibă timpul şi ocazia de a mânca mai mult. În cele din urmă, există unele studii care arată că somnul redus poate afecta sistemul neuroendocrinologic şi inhiba

saţietatea (capacitatea de te simţi sătul).

CINE MAI ARE NEVOIE DE SOMN?

Somnul ne poate deschide calea înţelegerii efectelor problematice ale tehnologiei digitale. Este posibil ca utilizarea diverselor medii să ducă la reducerea somnului, iar privarea de somn să cauzeze o multitudine de probleme ca: obezitate, pierderea memoriei sau anxietatea. Ca părinţi, depunem eforturi considerabile pentru a organiza obiceiurile legate de somn ale copiilor. Părinţii fac grafice cu tiparele de somn ale copiilor mici şi îşi organizează viaţa în funcţie de programul de somn al bebeluşilor. Din experienţa mea pot spune că cele mai intense conflicte între părinţi şi copiii din şcoala elementară se concentrează asupra orei de mers la culcare. Toate aceste preocupări şi scandaluri sunt provocate de motive serioase. Copiii au nevoie de somn. Somnul reface sinapsele şi procesele cognitive. Secreţia hormonului de creştere se intensifică noaptea.

Copiii care nu dorm suficient sunt, probabil, mai predispuşi la obezitate, au probleme de atenţie, manifestă iritabilitate şi chiar izbucniri agresive şi crize de nervi.

Ca doctor şi mamă, sunt conştientă de faptul că pacienţii şi copiii mei au nevoie de somn. În cazul în care copii nu dorm îndeajuns, dezvoltarea acestora poate fi afectată. Nu e nevoie să fii medic sau specialist în neuroştiinţă ca să îţi dai seama că somnul redus poate afecta dezvoltarea. Lipsa somnului se leagă direct de probleme de atenţie, iritabilitate, disfuncţionalitate cognitivă şi obezitate. Lista

aceasta prezintă doar o imagine de ansamblu. Dar ce înseamnă un somn îndestulător? Consultaţi caseta de mai jos.

De cât de mult somn avem nevoie?

Cercetătorii de la Universitatea South Australia au investigat 300 de studii despre somn, din perioada 1897–2009, şi au identificat 32 de seturi de recomandări pentru somn. Cele mai multe dintre acestea, precum şi înţelepciunea populară ne spun că copiii nu mai dorm destul. Nu este deloc surprinzător dacă ţinem cont de faptul că orele recomandate de somn depăşesc somnul din viaţa reală în 83% dintre studii. Şi mai şocant e că recomandările de somn nu sunt fundamentate pe cercetări care să ţină cont de chestiuni concrete, ci pe consens — deşi, pe parcursul ultimului secol, autorii au recunoscut că nu au dovezi concrete pe care să îşi bazeze instrucţiunile.

Adevărul este că timpul de somn al copiilor scade cu fiecare an ce trece:

• În ultimii 100 de ani, copii au dormit mai puţin cu aproximativ 0,73 de minute în fiecare an.

• Copiii şi adolescenţii au dormit cu 37 de minute mai puţin pe noapte decât era recomandat în scris.[27]

Nu este surprinzător că părinţii sunt preocupaţi de cum vor reuşi copiii lor să gestioneze „vremurile acestea noi“ şi încearcă să îi protejeze punându-i să doarmă mai mult. În mod ironic, suntem martorii unei descreşteri încete nu numai în privinţa orelor propriu-zise de somn, ci şi a recomandărilor legate de somn. Timpul recomandat pentru somn a scăzut cu 70 de minute din secolul XX până în prezent. Acum, copiilor mici le sunt recomandate 11 ore, 10 ore plus/minus una pentru copiii de vârstă şcolară şi 8 ore plus/minus pentru adolescenţi. Concluzia este că, foarte probabil, copiii noştri nu dorm îndeajuns. Comportamentul iritabil şi perturbat al copiilor poate fi primul semnal că au

nevoie de mai mult somn.

Ne privează tehnologia de somn?

Fiecare generație consideră că solicitările impuse de tehnologie sunt dificile și epuizante pentru copii. În 1905, Crichton Browne scria: „Trăim din ce în ce mai mult în epoca nesomnului, transformăm nopțile în zile“. Atunci el dădea vina pe tramvaie și pe iluminația publică; acum, noi învinuim Facebook și YouTube. Există trei moduri de a înțelege cum afectează tehnologia somnul copiilor:

1. Tehnologia ia locul timpului de somn (ipoteza transferului)

2. Tehnologia provoacă stimulare emoțională, cognitivă sau fizică, iar aceasta perturbă somnul (ipoteza conținutului)

3. Expunerea la lumină puternică perturbă ritmul circadian[28]

• Mijloacele de comunicare în masă iau locul somnului. Ipoteza transferului presupune că tehnologia digitală înlocuiește timpul pentru somn sau activitate fizică. În 2008, cercetătorii au demonstrat că acei copii care stau mai mult de o oră pe zi la televizor sau pe internet petrec cu 7–10 minute mai puțin jucându-se, dormind, citind sau studiind.[29] Cu toate acestea, lucrurile sunt mult mai complicate decât presupunerea că mijloacele de comunicare în masă iau locul somnului.

• Lumina emisă de computer afectează ritmul circadian. Tehnologia nu numai că răpește din timpul de somn, dar și face somnul mult mai dificil. Melatonina este un hormon secretat de glanda pituitară pentru a regla ciclul somn–veghe. Secretarea este sensibilă la lumină și ajunge la nivel ridicat când se întunecă și se face noapte. S-a descoperit că expunerea la computer sau la iPad la nivel maxim de luminozitate vreme de două ore poate inhiba secretarea melatoninei. Vinovatul cel mai mare este lumina albăstrie emisă de computer sau de iPad.

Ciclul somn–veghe este cel mai sensibil la lumina din gama cu albastru. Oamenii sunt făcuți să se trezească la lumina albă sau albastră a răsăritului. Dispozitivele de citit digitale ca Nook sau Kindle au abordat această problemă utilizând tehnologia hârtiei digitale. Această tehnologie simulează o carte reală. Imită aspectul cernelii. Are un fond alb-negru și reflectă lumina ambientală din cameră așa cum o face și o carte reală. Expunerea la lumină albastră dimineața poate îmbunătăți starea de trezie și problemele legate de meteosensibilitate.[30] Oricum, este recomandat ca dispozitivele care emit lumină albastră să fie închise înainte de culcare și să nu fie folosite în pat.

• Folosirea dispozitivelor electronice noaptea produce suprastimulare. S-a descoperit că statul pe internet și jucatul la calculator noaptea cresc perioada de timp necesară pentru a adormi și descresc durata somnului per total. Aceste activități întârzie sau chiar înlocuiesc somnul, dar lucrurile sunt mult mai complicate decât transferul unor ore dinspre somn către alte activități. Conținutul materialelor vizionate pe dispozitive electronice poate influența, direct sau indirect, cantitatea și calitatea somnului. Jocurile video violente pot perturba somnul mai mult decât cele care nu sunt violente chiar dacă copiii sunt obișnuiți să joace jocuri cu grad ridicat de violență. Jucatul de jocuri violente crește nivelul de stimulare, contribuie la descreșterea perioadei de somn și poate aduce cu sine și un somn de calitate proastă.[31] Un studiu care s-a concentrat pe copiii mici, media și somn a demonstrat că toate tipurile de dispozitive electronice utilizate la ora culcării, precum și cele utilizate în cursul zilei, dar care au teme violente sau potrivite mai degrabă adulților, pot conduce la perturbarea somnului la copiii cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani. Cu toate acestea, programele televizate vizionate în cursul zilei și cu conținut adecvat vârstei telespectatorului nu influențează calitatea somnului. Utilizarea dispozitivelor electronice în cursul nopții a fost legată de somn de calitate proastă, de kilograme în plus și de o activitate fizică scăzută.[32]

Conținutul violent și stimulant din punct de vedere fizic și emoțional vizionat noaptea ridică mai multe probleme decât conținutul pasiv și neutru emoțional. Studiile de cercetare, dar și bunul-simț ne spun că tehnologia digitală perturbă somnul și deci trebuie să fie utilizată puțin sau administrată în cursul serii.

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

Conform lui Lev Vîgoţki, condiţia umană creează instrumente (de exemplu, tipografia, telegraful) şi este, la rândul ei, creată de aceste instrumente. Genevieve Johnson a dus afirmaţia lui Vîgoţki un pas mai departe: „Internetul este cel mai sofisticat instrument pe care l-au creat vreodată oamenii şi, ca atare, poate avea o influenţă cognitivă mult mai mare decât cea a oricărui alt instrument cultural.“[33]

Tehnologia digitală interactivă folosită cu moderaţie este extrem de bună pentru a cultiva şi a rafina inteligenţa şi educaţia copiilor.

Impactul mediei digitale asupra dezvoltării cognitive este foarte important, deoarece acest aspect este cheia de boltă a dezvoltării în general. Din păcate, mulţi dintre noi, adulţii, nu ne simţim în largul nostru cu cerinţele cognitive ale erei digitale — care reprezintă pentru noi un teritoriu neexplorat. Pentru a complica şi mai mult lucrurile, cele mai multe studii sunt divergente şi contradictorii, în special cele despre impactul cognitiv al tehnologiei digitale asupra copiilor mici. Implicaţiile cognitive asupra şcolarilor şi adolescenţilor sunt mult mai uşor de interpretat. Tehnologia digitală poate reprezenta un instrument de învăţare incredibil pentru cultivarea proceselor cognitive absolut necesare traiului în secolul XXI, dar este important să diferenţiem tipurile variate de tehnologie atunci când încercăm să ne dăm seama ce ne face mai deştepţi sau mai puţin deştepţi. Cele mai semnificative aspecte din domeniul cognitiv sunt limbajul, atenţia şi performanţa şcolară.

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ A COPIILOR MICI

Tehnologia adresată copiilor mici (între 0 și 5 ani) evoluează în fiecare zi. Am trei copiii, cu vârstele de 5, 7 și 9 ani. Când fiul meu de 9 ani avea 5 ani, se uita la DVD-uri pe un DVD playerul portabil și juca jocuri simple pe Leapster (o consolă simplă pentru copiii cu vârste între 4 și 10 ani). Fiica mea de 5 ani nu are și deci nici nu știe să folosească Leapster sau un DVD player portabil. Ea descarcă Bob the Builder de pe App Store pe iPad, învață să citească cărțile despre Bob pe Kindle și pe aplicația de lectură Raz-Kids. Joacă Grandma's Kitchen și jocuri oribile cu Barbie pe telefonul meu iPhone și ascultă muzică pe tableta iPad mini a fratelui său. Pentru ea, totul se rezumă la ecranul tactil și interactiv; nimic nu e pasiv și foarte puține activități necesită cunoștințe de citit și scris. Ce revoluție s-a petrecut în patru ani!

Cea mai mare parte din dezvoltarea creierului are loc până la vârsta de 5 ani; de fapt, cele mai multe evoluții se petrec în primii doi ani de viață. Creierul crește de la aproximativ 340 de grame la naștere la aproximativ 993 de grame la finalul primului an de viață. După 5 ani, greutatea creierului nu se mai modifică. Cu toate acestea, conexiunile complicate numite circuite neurale se dezvoltă până la vârsta de 5 ani și apoi continuă să se reorganizeze. Ann DeSollar-Hale, neuropsiholog și coautor al cărții Toddlers on Techonology (Copiii mici și tehnologia), explică în termeni simpli și într-un mod foarte elocvent procesul dezvoltării creierului:

Când le dau pacienților explicații despre creier, îmi place să fac comparația cu mersul pe o potecă din pădure. Cu cât străbați mai mult acea potecă (prin repetiție), cu atât aceasta devine mai lată și mai ușor de parcurs. Dacă însă nu mergi pe potecă, se îndesește vegetația pe ea și devine greu de folosit. La fel și cu circuitele neurale: circuitele majore, „autostrăzile", se creează de timpuriu în viață, pe parcursul dezvoltării semnificative care are loc până la vârsta de 5 ani. Toaletarea (slăbirea lor) începe după dezvoltarea timpurie, circuitele sau căile care nu se utilizează nu vor mai avea niciun folos. Atunci când este vorba despre dezvoltarea creierului, totul devine o chestiune de tipul „dacă nu-l folosești, se uzează"[34].

Metaforele despre „autostrăzi“ și „arbori“ explică simplificat conceptul de neuroplasticitate. Neuroplasticitatea înseamnă că circuitele noastre neurale sunt maleabile și se pot modifica drept răspuns la experiențe de viață orientate spre un scop sau accidentale. Nu disperați dacă aveți copii mai mari de 5 ani. Trunchiul s-a dezvoltat deja, ramurile și crenguțele trebuie toaletate doar. Creierele copiilor și ale adolescenților sunt „plastice“ și se modifică drept răspuns la tehnologia digitală și la alte experiențe de viață.

Inovările și cercetările mai recente pot pune sub semnul îndoielii recomandarea Academiei Americane de Pediatrie de a nu expune copii sub 2 ani la ecrane optoelectrice (vezi capitolul 5). Cu toate acestea, odată cu apariția ecranelor tactile și a aplicațiilor interactive, bebelușii și copiii mici se pot folosi de iPhone și tablete pentru a învăța și a se dezvolta. Mai mult de jumătate dintre preșcolari (de 8 ani sau chiar mai puțin) au acces la un iPad și 60% dintre copiii mici (copii de la 6 luni la 2 ani) se joacă cu laptopurile, computerele, telefoanele și tabletele din casă. Apariția telefoanelor inteligente și a tabletelor interactive va schimba fără îndoială modul în care înțelegem impactul tehnologiei interactive asupra cunoașterii.

Academia Americană de Pediatrie a adoptat o asemenea poziție categorică pentru că a intuit că expunerea timpurie la ecranele optoelectrice poate conduce la întârzieri în dezvoltarea limbajului și la probleme de concentrare a atenției. Bebelușii și copiii foarte mici au nevoie de interacțiune cu oamenii și de voci umane reale. Prin interacțiunea umană ei supraviețuiesc și învață. Orice împiedică interacțiunea umană duce la întârzieri cognitive, fie că este vorba despre un bebeluș lăsat nesupravegheat în pătuț, fie despre un copil mic lăsat să se uite ore în șir la programe pentru copii. În 2009, un studiu a indicat că cei cu vârste între două luni și patru ani care s-au uitat prea mult la televizor au avut parte de mai puțină interacțiune verbală și au fost expuși riscului de a prezenta întârzieri în dezvoltarea limbajului.[35] Deci problema nu este că Sesame Street și Baby Einstein produc întârzieri de dezvoltare a limbajului. Privitul în exces la televizor implică un volum și o calitate interacțiunilor umane restrânse, ceea ce poate duce ulterior la întârzieri cognitive.

Preocupările legate de atenție vizează creierele în dezvoltare ale copiilor și nivelul de implicare. Bebelușii și copiii mici au probleme să transforme imaginile bidimensionale în imagini tridimensionale. Ei sunt mult mai antrenați de oamenii reali sau de ceva interactiv. Privitul pasiv la televizor nu e mai mult decât privit pasiv, chiar dacă e vorba de Howdy Doody vizionat la televizoarele

mari din anii ’50 sau de Dora the Explorer descărcat pe un iPad mini.

Privitul la televizor nu este cel mai potrivit pentru a-i menţine pe copiii mici implicaţi şi pentru a le stimula durata de concentrare a atenţiei.

Susţin recomandarea Academiei Americane de Pediatrie de a nu expune la televizorul tradiţional copiii mai mici de 2 ani şi de a nu-i lăsa pe cei mai mari de 2 ani să se uite la televizor mai mult de două ore pe zi. Telefoanele inteligente şi tabletele interactive sunt instrumentele cele mai promiţătoare când vine vorba de dezvoltarea cognitivă a copiilor mici. Autorii cărţii Toddlers on Technology aduc argumente convingătoare pentru modul în care tehnologia recentă poate cultiva abilităţile cognitive ale copiilor mici şi, în cele din urmă, chiar performanţele şcolare. Nu există încă destule studii de cercetare (sau chiar niciunul) pentru că digi-prichindeii (copiii născuţi după lansarea iPhone din 2007) şi tehnologia telefoanelor inteligente şi a tabletelor sunt mult prea recent apărute. Cu toate acestea, avem la dispoziţie multe dovezi anecdotice. Educatorii care au scris Toddlers on Technology au observat că preşcolarii erau mult mai interesaţi de aplicaţiile cu suporturi vizuale virtuale decât de cartoanele tradiţionale cu imagini şi cuvinte, indiferent cât de atractiv erau făcute acestea din urmă. Aplicaţiile erau interactive şi le dădeau copiilor mici sentimentul că au controlul, îi ajutau să audă repetiţiile necesare fără ca adulţii să mai facă aceasta şi să se plictisească de moarte. Profesorii i-au observat pe copii implicându-se în aceste programe în moduri pe care nu o fac când este vorba de instrumente de predare tradiţionale. Este posibil să descoperim că tehnologia educativă interactivă îmbunătăţeşte durata perioadei de concentrare a atenţiei la copiii mici şi la preşcolari. Este posibil să observăm efecte cognitive şi educative semnificative odată cu tehnologia interactivă recentă.

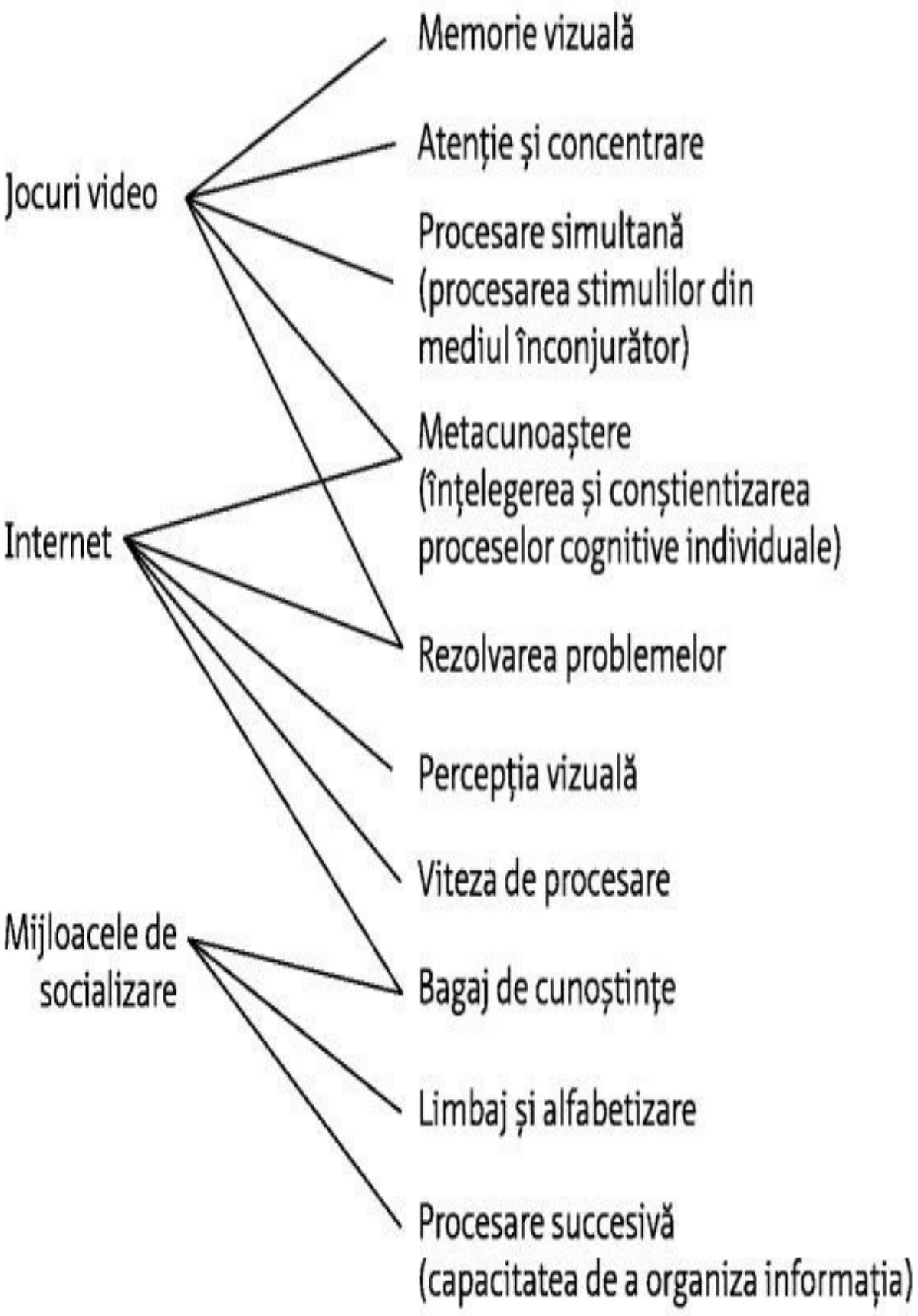
CUM RĂMÂNE CU ȘCOLARII?

Îi pregătește tehnologia digitală pe copii pentru școală și îi poate face mai deștepți?

Da. Tehnologia interactivă utilizată cu moderație te face mai deștept. Cultivă procese cognitive importante care, prin definiție, sporesc inteligența. Întrebarea este dacă sprijină într-un fel și performanța școlară. Haideți să începem cu aspectele pozitive și să revenim la performanța școlară.

O mare parte din cercetarea despre dezvoltarea cognitivă se concentrează asupra copiilor mici. O trecere în revistă a studiilor de cercetare întreprinsă de Moses a demonstrat că privitul la televizor este benefic pentru citit, dar este important și conținutul programelor televizate.[36] Aceeași sinteză a indicat că programele care au avut drept scop sprjinirea alfabetizării copiilor mici chiar au avut succes. După ce copiii își însușesc abilitățile de bază pentru citit și scris, în jurul vârstei de 7–8 ani, televiziunea încetează să mai cultive deprinderi complexe de înțelegere și interpretare.

Genevieve Johnson a creat o diagramă menită să-i ajute pe oameni să înțeleagă impactul cognitiv al tehnologiei digitale. Am modificat-o puțin pentru a o adapta scopurilor noastre (vezi mai jos), dar vă oferă o imagine bună a tipurilor de abilități cognitive legate de jocuri video, internet și utilizarea mijloacelor de socializare. (Televiziunea nu se află în diagramă deoarece, în mare parte, aceasta nu ridică provocări cognitive și nu cultivă nicio deprindere cognitivă, deși unele programe educative televizate pot spori bagajul de cunoștințe al copiilor și îi pot expune pe aceștia la experiențe noi și la interacțiuni sociale.) Utilizată cu moderație, tehnologia sprijină procesele cognitive multiple.


Jocuri video
Internet
Mijloacele de socializare
Memorie vizuală
Atenție și concentrare
Procesare simultană (procesarea stimulilor din mediul înconjurător)
Metacunoaștere (înțelegerea și conștientizarea proceselor cognitive individuale)
Rezolvarea problemelor
Percepția vizuală
Viteza de procesare
Bagaj de cunoștințe
Limbaj și alfabetizare
Procesare succesivă (capacitatea de a organiza informația)

Impactul cognitiv al tehnologiei digitale. Adaptare realizată cu permisiunea lui Johnson.[37]

Ce efecte au jocurile video?

Riscurile și beneficiile jocurilor video includ:

• Jocurile video cresc performanța în domeniul timpului de reacție.

• Ne învață cum să procesăm și să organizăm o gamă largă de stimuli concomitenți

• Permite copiilor să-și exerseze deprinderile vizuale și spațiale.

• S-a dovedit că acei copii care joacă jocuri video se pricep mai bine să rotească figuri geometrice și să perceapă formele în imagini tridimensionale.

• Copiii care joacă jocuri video sunt mult mai înclinați să își citească singuri instrucțiunile și să folosească modelul de încercare și eroare pentru a rezolva probleme[38].

• Cei care joacă jocuri video au o memorie vizuală bună și se pricep să recunoască diversele tipare.

Toate aceste deprinderi sunt componente ale proceselor noastre cognitive și sunt necesare modului în care definim inteligența. Părinților li se poate părea că aceste jocuri nu au noimă și reprezintă o pierdere de timp, dar ele pot modela cu adevărat abilități cognitive ale jucătorului.

Cum afectează utilizarea internetului dezvoltarea?

Cititul unui website nu se aseamănă cu cititul unei cărţi. Este mult mai interactiv şi necesită luarea de decizii mai mult decât lectura cărţii. Cititorul trebuie să folosească strategii de căutare şi să evalueze credibilitatea site-urilor. Îi impune utilizatorului să coordoneze stimuli multipli, ca ferestre pop-up sau hipertexte. Reprezintă o sursă de informaţie incredibilă. Nu se mai pune deloc întrebarea „Vor găsi răspunsul?“, ci mai degrabă cum să alegem şi să integrăm explicaţiile şi răspunsurile multiple. Am încercat odată să-i explic fiului meu de 7 ani ce înseamnă o enciclopedie. I-am spus că este o serie de cărţi care conţin toate răspunsurile care se găsesc pe Google. M-a privit de parcă nu eram în toate minţile şi mi-a răspuns că, în acest caz, trebuie să fie nişte cărţi foarte groase.

Nicholas Carr se plângea în Superficialii de faptul că atunci când citim online citim în alt mod. Nu o mai facem de la stânga la dreapta sau de sus în jos. Răsfoim, scanăm şi căutăm informaţia relevantă.[39] Poate că este adevărat, dar cercetătorii au descoperit că textele din emisiunile TV şi de pe computer îmbunătăţesc capacitatea de a citi a copiilor mici. Televiziunea şi internetul pot impulsiona deprinderile de lectură, şi aceasta pe lângă noile cerinţe impuse de internet. Deoarece copiii nu mai folosesc enciclopediile, ei trebuie totuşi să înveţe cum să „scaneze“, să răsfoiască şi să se orienteze în text. Scopul de bază este învăţarea acestui stil de lectură fără a se sacrifica în vreun fel cititul tradiţional, reflexiv şi mult mai încet.

Tehnologia digitală le va aduce copiilor note mai mari sau mai mici?

Performanţa şcolară şi dezvoltarea cognitivă sunt relaţionate, dar nu identice. Expunerea la ecrane mai mult de două ore pe zi, statul în faţa acestor ecrane noaptea în dormitor reprezintă factori de risc pentru o performanţă şcolară de slabă calitate. Aceasta nu înseamnă că tehnologia ne face mai proşti neapărat, dar îi poate transforma pe copii în elevi mai slabi. Există două teorii care explică performanţa şcolară slabă: ipotezele transferului şi ale conţinutului. Ipoteza transferului susţine că expunerea la ecranele optoelectrice înlocuieşte timpul

alocat somnului și studiului. Ipoteza conținutului se concentrează pe conținutul mijloacelor de comunicare în masă care are un efect direct asupra cogniției, atenției și activității școlare. Sharif și Sargent au demonstrat că atât transferul, cât și conținutul sunt factori de risc pentru performanța școlară.[40] Expunerea la ecrane în cursul săptămânii (televizor și jocuri video) reprezintă un risc pentru o performanță școlară slabă, dar același tip de expunere pe parcursul weekendului nu reprezintă un factor de risc. Acești doi cercetători au mai arătat și că expunerea prelungită la conținuturi adecvate adulților este legată de căutarea de senzații, de rebeliune și de o performanță școlară scăzută.

Parcursul de la conținutul adecvat adulților și performanța școlară scăzută nu este foarte clar. Deși tehnologia se presupune că ne face mai eficienți, nu așa stau lucrurile cu preadolescenții/adolescenții și activitatea lor școlară. Rezolvarea de activități multiple (multitaskingul) și bombardamentul constant dinspre diverse dispozitive electronice pot perturba studiul concentrat. Tehnologia digitală poate distrage și poate fi intruzivă. Copiilor le va veni tot mai greu să proceseze, să organizeze și să analizeze fără să se întrerupă o temă oarecare. Utilizată cu moderație, tehnologia digitală este benefică dezvoltării cognitive. În exces, prezentă în dormitor și folosită fără supraveghere parentală și reguli, ea poate înlocui activitatea fizică, somnul și interacțiunea socială.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ

În general, dezvoltarea socială și emoțională se referă la capacitatea copiilor și adolescenților de a dezvolta relații, de a-și gestiona emoțiile și de a se implica în mediul înconjurător. Copiii trebuie să-și dezvolte un puternic sentiment al identității și capacitatea de a-și exprima emoțiile cu scopul de a crea relații de substanță. În vreme ce majoritatea cercetării despre dezvoltarea cognitivă se concentrează pe vârstele mici, cercetarea despre efectele sociale ale tehnologiei digitale vizează adolescenții. Am împărțit temele discuției de față în patru secțiuni care sunt relevante pentru tehnologia digitală.

• știința jocului

• rețelele sociale și stima de sine

• tehnologia digitală și formarea prieteniilor

• conectare online versus singurătate

ȘTIINȚA JOCULUI

Joaca și explorarea constituie piatra de temelie a formării timpurii a identității. Recent, am fost martorii unei reîntoarceri la încurajarea copiilor să se joace. Grădinițele se concentrează mai puțin asupra acumulării de cunoștințe și mai mult pe joc și creativitate. Clasele pregătitoare din școlile de elită din Manhattan se mândresc cu faptul că nu predau citirea în stil formal și nu fac exerciții de matematică de rutină. Ele oferă în schimb oportunități pentru jocul structurat și nestructurat.

Tehnologia oferă un loc de joacă virtual pentru copiii mai mari.

Tehnologia modernă interactivă se poate integra perfect în educația timpurie a copilului, dar nu trebuie să ia locul jocului real, la acest grup de vârstă. Împărțitul unui iPad la grădiniță încurajează joaca cu un partener, dar nu este substanțial diferit de împărțitul creioanelor colorate sau al jucăriilor. Adevărata comoară a tehnologiei digitale este faptul că oferă copiilor mai mari posibilitatea jocului plin de imaginație.

Doar în secolul XXI putem continua să ne jucăm „de-a mama și de-a tata“ sau „de-a școala“ până devenim adulți.

Aș fi făcut bani buni dacă aș fi primit 5 cenți de fiecare dată când un părinte îmi spunea: „Când eram mic, ne jucam în curtea din spatele casei, acum copiii au program încărcat și se joacă pe computer în casă“. Majoritatea mamelor care pășesc în cabinetul meu îmi recită liste cu activitățile pe care le au copiii lor. Părinții conștienți de rolul lor includ și o zi prestabilită pentru întâlniri de joacă între copii, astfel încât joaca să fie un obiectiv programat și valorizat. E minunat să vezi un băiat de 12 ani construind un fort în curte și jucându-se de-a cowboy-ii cu copiii vecinului. Cu toate acestea, până ajung la gimnaziu, copiii devin prea jenați să se mai joace chiar dacă au un timp alocat jocului. Jocurile pe consolă tradiționale, jocurile video de rol și internetul, în general, oferă ocazii nenumărate de joacă și dezvoltare a identității.

Sunt exemple nenumărate de jocuri online care le dau copiilor, adolescenților și adulților ocazia de a se juca și de a fi creativi. Copiii își pot crea avatare sau identități alternative și pot trăi aventuri fantastice. Minecraft le dă posibilitatea de a se juca cu piese și a crea structuri complicate. În World of Warcraft, se pot construi avatare puternice și te poți alătura unor ghilde în care asociații conlucrează strâns și deseori vorbesc și se întâlnesc online sau offline. Second Life vă permite să deveniți o persoană diferită și să trăiți o viață fantastică. Avatarii din Second Life iau decizii „reale“ și au relații și familii online. Internetul și jocurile video pot constitui un teren sigur unde pot fi testate diverse identități și fantezii.

Repet, conținutul și organizarea contează în era digitală. Jocurile excesiv de violente desensibilizează jucătorul la violență sau provoacă un comportament agresiv. Site-urile și jocurile pentru adulți expun copiii și adolescenții la conținuturi inadecvate. Jocurile neadecvate vârstei pot fi frustrante și demoralizante pentru copiii mai mici. Practicatul jocurilor video în mod excesiv și statul pe internet pot înlocui somnul și interacțiunile reale. Cu toate acestea,

internetul și jocurile online sau offline oferă un spațiu de joacă și de fantezie ideal pentru dezvoltarea identității la preadolescenți și adolescenți.

REȚELELE DE SOCIALIZARE ȘI STIMA DE SINE

În mod ideal, imaginea de sine solidă se dezvoltă în copilăria timpurie, iar în perioada preadolescenței evoluează către o identitate mult mai sofisticată. Aspectul „imaginii de sine“ pe care este necesar să îl înțelegeți când evaluați termenul general de „stimă de sine“ este conștiința de sine — partea din dumneavoastră care vă reflectă și vă evaluează. Studiile de cercetare „timpurii“ (de la sfârșitul anilor ’90 și începutul anilor 2000) convergeau către ideea că internetul și rețelele sociale produc depresie și însingurare. Cercetările mai recente se concentrează pe modul în care Facebook și alte rețele sociale pot crea conexiuni sociale, incluzând și felul în care aceste rețele pot cultiva, de fapt, imaginea de sine, permițându-i utilizatorului să aibă control asupra identității prezentate și rafinate online.

Rețelele sociale permit prezentarea de sine selectivă. Utilizatorul controlează cum îi este portretizată online identitatea, alegând ce poze să posteze, ce oameni să includă în categoria de prieteni, ce muzică sau site-uri să primească „like“ de la ei sau ce să posteze pe Twitter și Pinterest. Toți avem un sine actual și unul ideal, iar rețelele sociale pot încuraja „sinele ideal“, ceea ce poate conduce, în cele din urmă, la o stimă de sine și la o imagine de sine pozitive.

Gonzales și Hancock au realizat un studiu fascinant care subliniază cum poate Facebook să declanșeze reprezentări de sine pozitive. Au selecționat 63 de studenți de la o universitate și i-au împărțit în trei grupuri: un grup de control, un grup plasat individual într-un spațiu delimitat de paravane și cu o oglindă în față și un grup plasat individual într-un spațiu delimitat de paravane și cu computere pe care se aflau deschise profilele lor de pe Facebook. Participanților li s-a spus că era vorba de un experiment despre atitudinea față de sine a oamenilor după ce folosesc internetul și li s-a cerut să completeze un chestionar. Grupul de pe Facebook a avut cea mai mare rată de stimă de sine. Mult mai interesant de atât, grupul care și-a modificat profilul în răstimpul celor trei minute avea rata cea mai mare de stimă de sine. Capacitatea de a-ți prezenta sinele „ideal“ în online și

de a aduce orice modificări dorești poate întări, de fapt, imaginea generală de sine, precum și stima de sine. Atunci când sunt utilizate responsabil, internetul și rețelele sociale pot fi instrumente foarte bune pentru construirea stimei de sine și cultivarea „sinelui ideal“.

Puterea autoprezentării este uneori neutralizată de senzația de anxietate sau de depresia produsă de media. În capitolul 11, voi vorbi despre provocările cu care se confruntă copiii și adolescenții care suferă de anxietate sau care au deprinderi sociale nedezvoltate, depresie și anxietate. În esență, cei care au o stimă de sine scăzută sau anxietăți sociale nu sunt tocmai bine echipați pentru a beneficia de avantajul instrumentelor pe care le oferă tehnologia digitală.

TEHNOLOGIA DIGITALĂ ȘI FORMAREA PRIETENIILOR

Distrug rețelele sociale capacitatea copilului meu adolescent de a dezvolta relații reale?

Acum 10 ani, răspunsul la această întrebare era „da“. Astăzi, răspunsul este „nu“, dar depinde și pe cine întrebați. Valkenburg și Peter, doi cercetători olandezi, explicau că acum 10 ani internetul era un spațiu în care intrai în legătură cu străini plătind prețul de a nu avea prieteni „în viața reală“. Niște studii efectuate la sfârșitul anilor ’90 indicau că folosirea internetului de către adolescenți reducea conectarea la nivel social și starea de bine.[41] În ziua de azi aproape toți tinerii sunt online și majoritatea utilizează internetul pentru a iniția și consolida prietenii „reale“.

Cercetătorii sugerează că, deoarece comunicarea online stimulează dezvăluirea de sine, internetul este benefic pentru relațiile stabilite de adolescenți. Adolescenții sunt mult mai înclinați să dezvăluie informații intime în online decât în viața de zi cu zi. Cercetarea în curs de desfășurare arată o ușoară schimbare a balanței în funcție de sexul utilizatorului. Băieții sunt mult mai

înclinaţi decât fetele să dezvăluie online informaţii, ceea ce nu ar face într-o interacţiune din lumea reală. Dezvăluirile de sine moderate îmbunătățesc calitatea prieteniilor. Există studii de cercetare care sprijină ideea că dezvăluirile de sine din online sunt relaționate cu formarea prieteniilor și cu evaluarea acestora ca fiind „de bună calitate“. Cercetătorii olandezi au arătat că, pe parcursul unui an, dezvăluirile online făcute de adolescenţi au dus la prietenii de calitate superioară. Dezvăluirile online nu produc neapărat prietenii mai bune, dar aduc o contribuţie la ce este necesar unei prietenii de calitate. În cele din urmă, cercetătorii susţin ideea că prieteniile de bună calitate încurajează starea de bine. În concluzie, comunicarea online și dezvăluirile de sine îi pot ajuta pe adolescenţi să dezvolte prietenii mai trainice, online și offline.

Scopul adolescenţei și al tinereţii este dezvoltarea de relaţii intime și de substanţă în afara familiei. Cu siguranţă că tehnologia a schimbat natura relaţiilor. Pentru imigranţii digitali schimbarea poate părea tulburătoare, dar nu trebuie percepută ca inerent problematică. Cetăţenii digitali nativi se simt mult mai bine cu parteneri și relaţii virtuale. Ei oscilează natural între prieteni „virtuali“ și „reali“. Mulţi adolescenţi și adulţi preferă interacţiunea reală în locul celei online. Cu toate acestea, relaţiile virtuale au un rol și nu toate relaţiile legate în spaţiul virtual sunt create în mod echitabil. Este posibil ca adolescenţii să formeze online relaţii sigure, de sprijin și colaborare. Chestiunea esenţială este să nu le permitem să înlocuiască sau să pună în umbră interacţiunile și relaţiile desfășurate faţă în faţă. Internetul și reţelele sociale sunt instrumente noi nepreţuite care pot cultiva prieteniile deja existente sau pot încuraja relaţii virtuale de substanţă.

CONECTARE ONLINE VERSUS SINGURĂTATE

Sherry Turkle, fondator al MIT Institute on Self and Technology și autoare a cărţii Alone Together (Singuri împreună), ne spune că relaţiile virtuale duc la „o iluzie a tovărășiei“. Deși această părere beneficiază de multă popularizare, ea nu spune decât o parte a poveștii. Adolescenţii folosesc internetul și reţelele de socializare pentru a menţine legătura, a face planuri, a face schimb de poze, gânduri și idei. Adolescenţii cu o solidă stimă de sine și cu abilităţi tehnologice

bune află sprijin online când nu prea știu cum să rezolve o temă, când stau acasă pentru că sunt bolnavi sau sunt triști pentru că tocmai s-au despărțit de partener. Adolescenții pot folosi tehnologia digitală pentru a menține și a cultiva prietenii reale. Își pot face și prieteni virtuali, care deseori au aceleași interese sau capacități. Prietenii virtuali pot edita o poezie, pot corecta o greșeală la un proiect de informatică sau pot deveni tovarăși într-o aventură virtuală dintr-un joc. Tehnologia digitală oferă un potențial nemăsurat pentru inițierea, menținerea și întărirea prieteniilor reale și virtuale.

Avertizăm însă că atunci când internetul este lăsat pe mâini neexperimentate sau folosit abuziv, el poate deveni nociv conectării sociale și relațiilor. De exemplu, cercetătorii au arătat că atunci când studenții au căutat în mod exagerat încurajări pe Facebook, au primit de fapt reacții negative. Facebook a devenit o sursă de izolare socială, uneori profundă, și nu de ajutor, deci i-a expus la un risc de stimă de sine scăzută.[42] Adolescenții și adulții tineri cu abilități sociale nedezvoltate, depresie și anxietate sunt mult mai înclinați să facă dezvăluiri de sine nepotrivite și să caute încurajări în spațiul virtual. Experiența mea clinică și cercetările susțin ideea că adolescenții cu abilități sociale și tehnologice scăzute se simt deseori mult mai singuri și mai izolați atunci când se află online. (Vezi capitolul 11 pentru modalități de a-i ajuta pe adolescenții vulnerabili).

Cred că stilul de parentaj digital axat pe dezvoltare este esențial pentru a vă ajuta copiii să profite de potențialul tehnologiei în loc de a cădea pradă capcanelor acesteia. Internetul și rețelele sociale sunt instrumente emergente și complicate care trebuie învățate, supravegheate și introduse ușor, în timp, deoarece necesită un grad de maturizare. În capitolul următor, vă voi prezenta o hartă a peisajului digital, pentru a vă forma o bună vedere de ansamblu asupra dispozitivelor, mijloacelor, serviciilor, aplicațiilor și jocurilor pe care le vor găsi copiii dumneavoastră și pentru a ști cum trebuie acestea să fie folosite la diverse vârste.

---

[12] Genevieve Johnson, „Internet Use and Cognitive Development: A Theoretical Framework“, E-Learning and Digital Media 3, no. 4 (2006): 565–73.

[13] Ibid., 565–67.

[14] Russell M. Viner și Tim J. Cole, „Television Viewing in Early Childhood Predicts Adult Body Mass Index“, Journal of Pediatrics 147, no. 4 (2005): 429–

35.

[15] John J. Reilly, Julie Armstrong, Ahmad R. Dorosty, Pauline Emmett, A. Ness, I. Rogers et al., „Early Life Risk Factors for Obesity in Childhood: Cohort Study“, British Medical Journal 330, no. 7504 (2005): 1357.

[16] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives or 8– to 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010); Ellen Wartella. Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella, and Sabrina L. Connell, Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsulting.com/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_ OF_DIGITAL_TECHNOLOGY.pdf, pp. 1–30.

[17] Barbara A. Dennison, Tara A. Erb & Paul L. Jenkins, „Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk among Low-Income Preschool Children“, Pediatrics 109, no. 6 (2002): 1028–35; Daheia J. Barr-Anderson, Patricia van den Berg, Dianne Neumark-Sztainer & Mary Story, „Characteristics Associated with Older Adolescents Who Have a Television in Their Bedrooms“, Pediatrics 121, no. 4 (2008): 718–24.

[18] Anna M. Adachi-Mejia, Meghan R. Longacre, Lucinda Gibson, Michael L. Beach, Linda Titus-Ernstoff & Madeline A. Dalton, „Children with a TV Set in Their Bedroom at Higher Risk for Being Overweight“, International Journal of Obesity 31, no. 4 (2007): 644–51.

[19] Victor C. Strasburger și Academia Americană de Pediatrie, „Children, Adolescents, Obesity, and the Media“, Pediatrics 128, no. 1 (2011): 201–8. (Articol de politici în sănătate, oferă o bună trecere în revistă a datelor despre obezitate.)

[20] Diana L. Craf, Lauren V. Pratt, Casey N. Hester & Kevin R. Short, „Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children“, Pediatrics 124, no. 2 (2009): 534–40.

[21] Rideout et al., Generation M2; Wartella et al., Parenting in the Age or Digital Technology.

[22] Victor C. Strasburger, Amy Jordan & Ed Donnerstein, „Health Effects of

Media on Children and Adolescents“, Pediatrics 125, no. 4 (2010): 756–67.

[23] Kristen Harrison & Amy L. Marske, „Nutritional Content of Foods Advertised during the Television Programs Children Watch Most“, American Journal of Public Health 95, no. 9 (2005): 1568–74.

[24] Carmen Stitt & Dale Kunkel, „Food Advertising during Children’s Television Programming on Broadcast and Cable Channels“, Health Communication 23, no. 6 (2008): 573–84.

[25] Walter Gantz, Nancy Schwartz, James R. Angelini & Victoria Rideout, Foodfor Thought: Television Food Advertising to Children in the United States (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2007).

[26] Thomas N. Robinson, Dina L. G. Borzekowski, Donna M. Mathesan & Helena C. Kraemer, „Effects of Fast Food Branding on Young Children’s Taste Preferences“, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 161, no. 8 (2007): 792–97.

[2727] Lisa Anne Matricciani, Tim S. Olds, Sarah Blunden, Gabrielle Rigney & Marie T. Willias, „Never Enough Sleep: A Brief History of Sleep Recommendations for Children“, Pediatrics 129, no. 3 (2012): 548–56.

[28] Neralie Cain & Michael Cradisar, „Electronic Media Use and Sleep in School-Aged Children and Adolescents: A Review“, Sleep Medicine 11, no. 8 (2010): 735–42.

[29] Natalie D. Barlett, Douglas A. Gentile, Christopher P. Barlett, Joey C. Eisenmann & David A. Walsh, „Sleep as a Mediator of Screen Time Effects on U.S. Children’s Health Outcomes“, număr special, Journal of Children and Media 6, no. 1 (2012): 37–50.

[30] Stephani Sutherland, „Bright Lights Could Delay Bedtime“, Scientific American 23, no. 6, 19 dec. 2012, http://www.scientificamerican.com/article/bright-screens-could-delay-bedtime.

[31] Shenghui Li, Xinming Jin, Shenguhu Wu, Fan Jiang, Chonghuai Yan & Xiaoming Shen, „The Impact of Media Use on Sleep Patterns and Sleep Disorders among School-Aged Children in China“, Sleep 30, no. 3 (2007): 361–67.

[32] Harneet Chahal, Christina Fung, Stefan Kuhle & Paul J. Veugelers, „Availability and Night-Time Use of Electronic Entertainment and Communication Devices Are Associated with Short Sleep Duration and Obesity among Canadian Children“, Pediatric Obesity 8, no. 1 (2012): 42–51.

[33] Johnson, „Internet Use and Cognitive Development“, 570.

[34] Patti Wollman Summers, Ann DeSollar-Hale & Heather Ibrahim-Leathers, Toddlers on Technology (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2013), 16.

[35] Dimitri Christakis, Healthy Media Use, Seattle Children’s Hospital, 2009, http://www.seattlechildrens.org/medical-staff/dimitri-a-christakis/.

[36] Moses, A. M., „Impacts of Television Viewing on Young Children’s Literacy Development in the USA: A Review of the Literature“, Journal of Early Childhood Literacy 8, no. 1 (2008): 67–102.

[37] Johnson, „Internet Use and Cognitive Development“.

[38] Fran C. Blumberg & Lori M. Sokol, „Boys’ and Girls’ Use of Cognitive Strategy When Learning to Play Video Games“, Journal of General Psychology 131, no. 2 (2004): 151–58.

[39] Nicholas Carr, Superficialii: Efectele internetului asupra creierului uman (București, Publica, 2012).

[40] I. Sharif și J. D. Sargent, „Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance“. Pediatrics 118, no. 4 (2006), e1061–e1070.

[41] Patti M. Valkenburg & Jochen Peter, „Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation versus the Displacement Hypothesis“, Journal of Computer-Mediated Communication 12, no. 4 (2007): 1169–82.

[42] Elise Clerkin, April Smith & Jennifer L. Hames, „Interpersonal Effects of Facebook Reassaurance Seeking“, Journal of Affective Disorders 151, no. 2 (2013): 525–29.

3

Peisajul digital

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE TERENUL TEHNOLOGIEI

Stacy, în vârstă de șaisprezece ani, a fost trimisă la mine pentru depresie cauzată de note proaste și pentru că „nu reușea să-și atingă întregul potențial academic“. Este o adolescentă extrem de deșteaptă, care își folosește inteligența ca amortizor față de propriile sentimente. Ca mulți adolescenți de vârsta ei, a învățat programare pe calculator și analiză matematică, însă îi este greu să folosească un calendar și să își facă temele eficient. Mi-a explicat că e perfect capabilă să aibă mai multe programe deschise pe computer în timp ce își rezolvă temele. I-am sugerat să folosească aplicațiile SelfControl sau Self Restraint ca să-și eficientizeze timpul. În limbajul meu digital cu accent, i-am explicat că aceste aplicații îți permit să folosești un temporizator și să alegi ce site-uri problematice vrei să blochezi. De exemplu, poți bloca Facebook și YouTube două ore în vreme ce îți faci temele. Internetul este complet funcțional, dar există mai puține distrageri.

Cu foarte multă dulceață în voce, Stacy a început să vorbească mai rar și mai tare, așa cum faci când te adresezi cuiva care nu înțelege ce-i spui. Mi-a explicat că SelfControl nu e o aplicație, ci o „extensie de motor de căutare.“ (De fapt, este o aplicație). Mi-a mai spus și că asemenea programe sunt complet inutile, pentru că își configurase computerul să le evite folosind o comandă din trei taste. M-a apucat panica. Vorbesc bine limbajul digital, dar nu sunt nici pe departe fluentă. Nu aveam limbajul necesar pentru a conduce o discuție sofisticată sau a-i contracara argumentele. I-am răspuns că o comandă din trei taste pot fi, la fel

de bine, şi o bună modalitate de a-i reaminti să stea departe de site-urile care o distrag.

Interacţiunea mea cu Stacy vă sună cunoscut, probabil. E greu să ţinem pasul cu adolescenţii care sunt familiarizaţi cu tehnologia digitală. Când am absolvit Universitatea din Pennsylvania, în 1992, ni se ceruse să vorbim o limbă străină bine, nu fluent. În ziua de azi, părinţii trebuie să vorbească bine limbajul digital pentru a traduce şi a interpreta vieţile digitale ale copiilor lor. Nu vă temeţi — nu e necesar să vă înscrieţi la un curs prin imersiune. Aveţi un profesor chiar lângă voi — copilul dumneavoastră. Dacă are mai puţin de 10 ani, puteţi învăţa împreună, dar să nu fiţi surprinşi dacă vă depăşeşte înainte să ajungă în clasa a II-a.

Când învăţam despre computere la şcoala gimnazială, se făcea distincţia între hardware şi software. Astăzi discutăm despre diverse tipuri de platforme media şi despre interacţiuni care se intersectează. În lumea tehnologiei, cuvântul platformă se referă la baza hardware sau software pe care se construiesc aplicaţiile. Platformele mobile includ Android, iPhone şi webOS.[43] Un serviciu de networking social este platforma pe care se construiesc reţelele sociale sau relaţiile sociale între oamenii care au interese şi activităţi comune. Networkingul social este în general un serviciu bazat pe Web care le permite oamenilor să creeze profile publice şi să interacţioneze unii cu alţii pe internet. Definiţiile şi distincţiile sunt de multe ori neclare sau se suprapun. Facebook a debutat ca un simplu site de socializare. Şi-a dezvoltat apoi propria platformă media pentru că au apărut jocuri, aplicaţii şi materiale video concepute pentru a fi derulate pe Facebook.

Am clasificat peisajul digital curent în următoarele platforme:

• Televizor

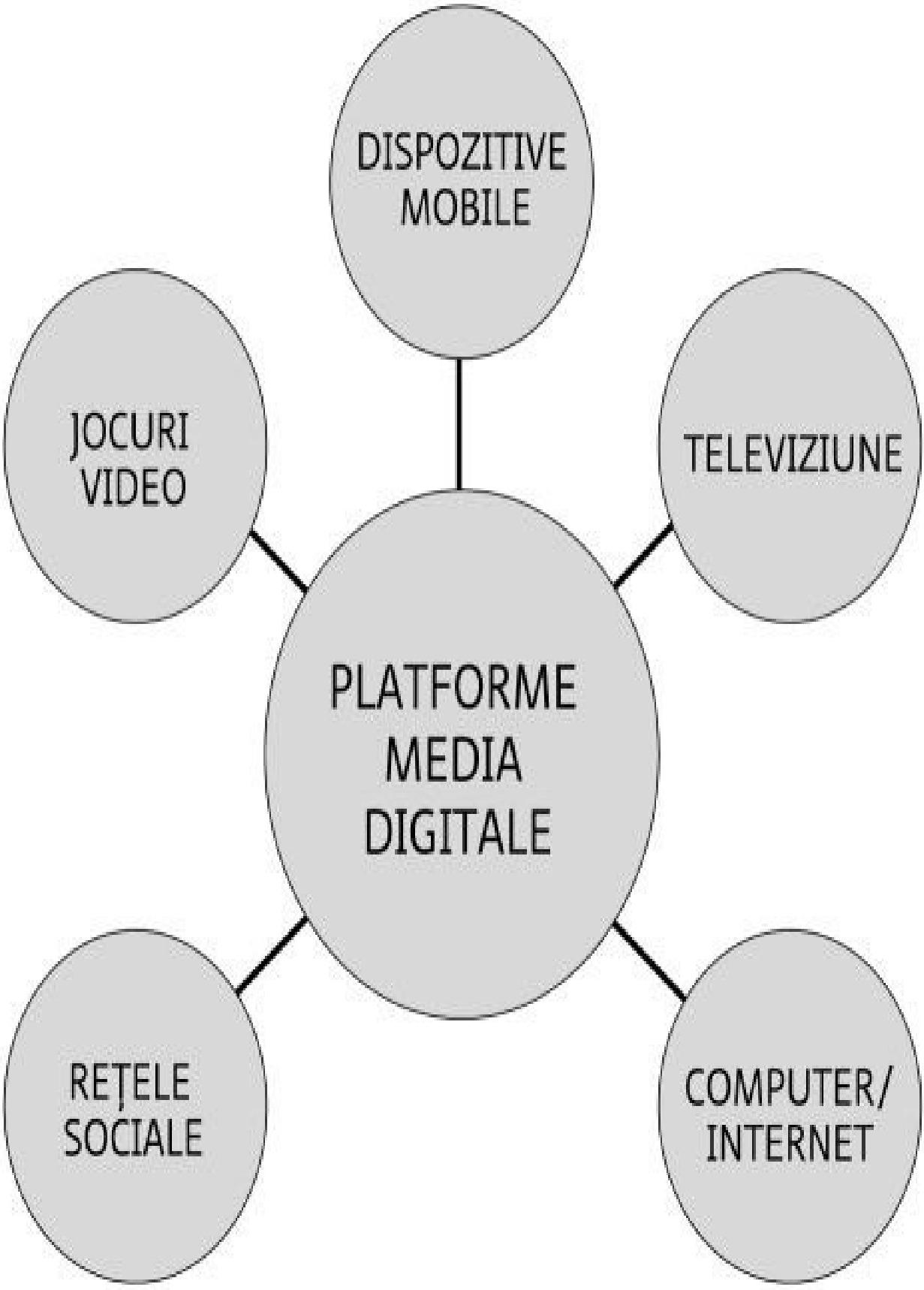
• Mijloace de comunicare mobile

• Computer

• Jocuri video

• Servicii de reţele sociale

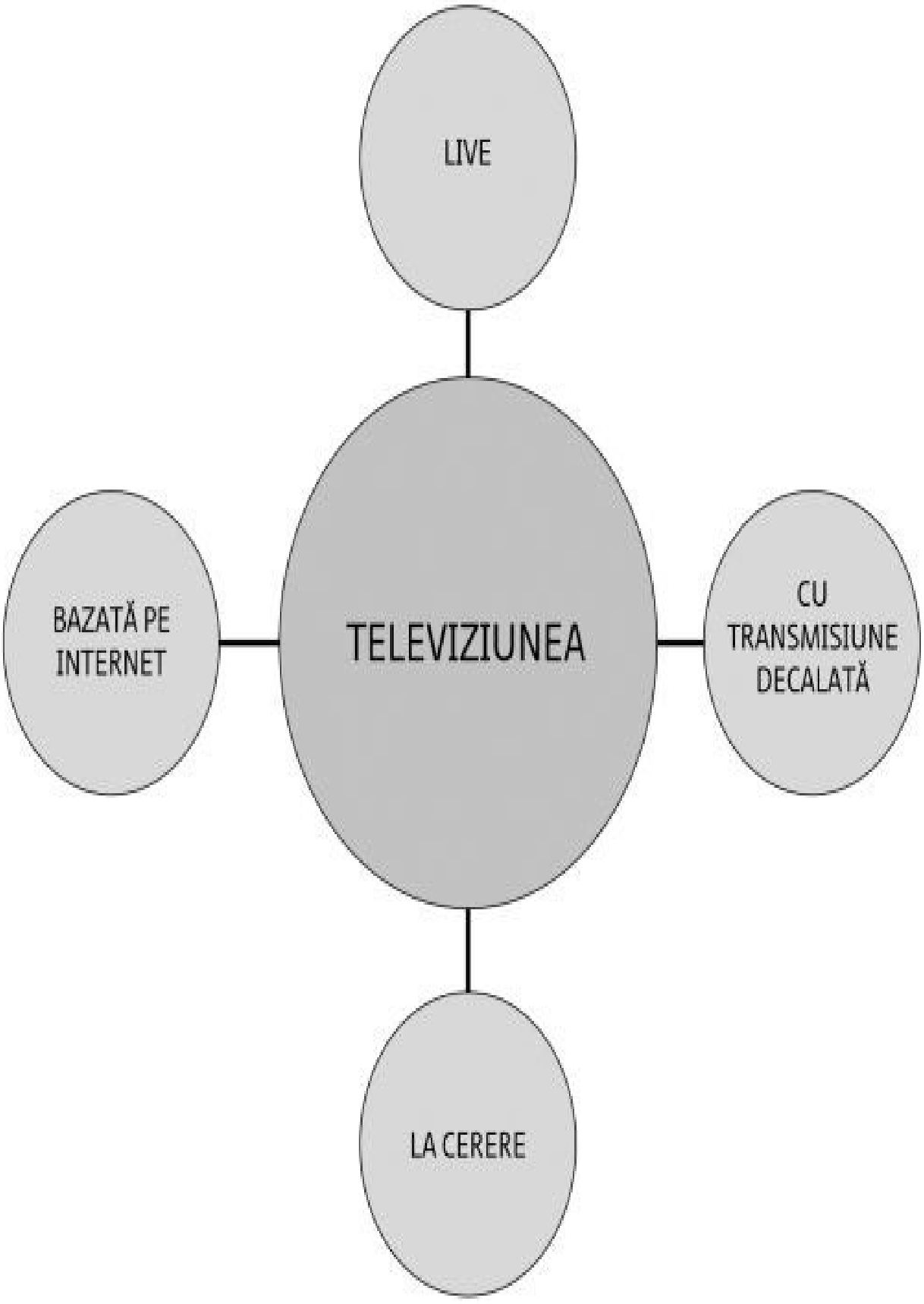
Bineînțeles că platformele sunt doar o parte din peisaj. Viteza în creștere și disponibilitatea internetului, apariția dispozitivelor mobile și a tehnologiei ecranelor tactile alcătuiesc cu toatele peisajul digital actual. Sporirea vitezei internetului și accesibilitatea în creștere a acestuia le-au permis oamenilor să participe la revoluția digitală. Părinții trebuie să înțeleagă distincțiile dintre tastatură, ecran tactil și interfețe nontactile. În mod tradițional, ne folosim de tastatură, mouse și joystick pentru a naviga pe computer sau în jocuri. Apariția tabletelor iPad a adus cu sine revoluția ecranului tactil, care a impulsionat consumul, în special în rândurile copiilor mai mici care nu puteau folosi mouse-ul sau citi tastatura. Viitorul tehnologiei se poate afla în interacțiunea activată de voce, așa cum e aplicația Suri pe iPhone. Mobilitatea dispozitivelor ne-a oferit mai mult timp și mai multe șanse de a folosi tehnologia. La bine și la rău, tehnologia digitală este ubicuă. Dispozitivele noastre se pot folosi acasă, la școală, în buzunar sau sub pernă.


DISPOZITIVE MOBILE
JOCURI VIDEO
TELEVIZIUNE
PLATFORME MEDIA DIGITALE
REȚELE SOCIALE
COMPUTER/ INTERNET

În acest capitol voi prezenta definițiile-cheie de care aveți nevoie pentru a desena harta peisajului digital al copilului dumneavoastră.

TELEVIZIUNEA ÎN SECOLUL XXI

Televizorul ocupă un loc imens în peisajul digital. De fapt, consumă majoritatea timpului petrecut cu tehnologia digitală. Copiii petrec mai mult timp uitându-se la televizor decât stând la școală.[44] Televizorul s-a și schimbat și a și rămas același. Familiile continuă să privească seriale de comedie, reality show-uri, drame și filme. Cu toate acestea, modul în care înțelegem televiziunea a evoluat. Timpul petrecut cu privitul la televizor live scade și televiziunea prin internet îi ia locul. Copiii se uită din ce în ce mai mult la televizor pe iPod, telefoane inteligente, tablete și computere.


LIVE
BAZATĂ PE INTERNET
TELEVIZIUNEA
CU TRANSMISIUNE DECALATĂ
LA CERERE

Televiziunea prin internet și-a creat propria industrie. La începutul anilor 2000, sistemele de transmisie pe bandă largă au devenit mai disponibile, lărgimea de bandă a crescut și televiziunea online „în flux continuu“ a devenit mai practică. Până în 2009, s-a constituit Academia internațională a televiziunii pe internet, cu propriile ei premii Streamy. Programele originale nu mai sunt limitate la rețele sau la televiziunea prin cablu. Cele mai populare site-uri care transmit spectacole în flux continuu includ YouTube, Netflix, Vimeo, Yahoo Screen, Dailymotion și Hulu. Toate aceste site-uri produc programe originale și oferă o videotecă imensă de emisiuni clasice și recent lansate. Rețelele sociale, YouTube și alte site-uri oferă emisiuni gratis, însă orice poate fi privit în flux continuu sau descărcat contra unei sume de bani. Copiii vorbesc despre vizionarea unor seriale întregi, și nu a câte unui episod. Pacienții îmi spun că sunt la jumătatea primului sezon din Friends sau la al doilea sezon din Hogan’s Heroes. Apreciază mai puțin bucăți de o jumătate de oră sau o oră. Descarcă seriale și urmăresc episod după episod. Evoluția televiziunii este și mai profundă. Copiii foarte mici nu mai înțeleg cu ușurință televiziunea live. Încearcă să manipuleze ecranele televizoarelor și se așteaptă să apară ca prin farmec programele lor favorite — care chiar apar.

Copiii percep televizorul ca un punct de plecare pentru multitasking. În capitolul următor voi avea mai multe de spus despre mitul activităților simultane. Mulți copii spun că ei „fac mai multe activități concomitent“ în vreme ce se uită la televizor. Vizionarea săptămânală în familie a seriilor The Love Boat sau Charlie’s Angels s-a transformat, astfel încât copiii se uită la televizor pe tablete în timp ce fac și altceva, trimit mesaje-text, stau pe internet, își fac temele. Aproximativ 70% dintre elevii din clasele a VII-a până la a XII-a sunt angajați la un moment dat în activități simultane în timp ce privesc la televizor.[45]

Și televizorul a devenit mai interactiv. Totul a început cu voturile pentru participantul favorit de la American Idol și a evoluat spre postările pe Twitter, postarea de mesaje sau votul pe parcursul emisiunilor. Copiii se uită „împreună“ la televizor: ei se află în camerele lor în timp ce stau pe chat, trimit mesaje instantanee sau alte tipuri de mesaje. Mulți copii caută informații despre personaje sau spectacole chiar când acestea sunt în plină desfășurare. Deși privitul la televizor a devenit mult mai variat și interactiv, el poate conduce totuși la amânarea treburilor sau la un comportament sedentar dacă este făcut în exces și în dormitor.

CÂTEVA STATISTICI DESPRE TELEVIZIUNE PE CARE TREBUIE SĂ LE CUNOAȘTEȚI

• Copiii cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani privesc cel mai mult la televizor, cu o medie de trei ore pe zi.

• Copiii de origine afro-americană și hispanică se uită mai mult la televizor decât copiii albi, pe toate platformele, chiar dacă studiile efectuate au controlat variabilele folosite: vârstă, sex, educația părinților și compoziția familiei.

• 70% dintre copii au televizor în cameră.

• Copiii mai mici care au televizor în dormitor petrec cu o oră mai mult privind la acesta zilnic decât cei care nu au televizor în dormitor.

• Aproximativ 50% dintre copii trăiesc în case în care televizorul funcționează, deși nu se uită nimeni (televiziunea de fundal).

• Este mult mai probabil ca părinții să facă reguli despre lucrurile la care se uită copiii (46% dintre părinți) decât despre cât de mult timp își petrec cu vizionările (28%).[46]

Mai jos găsiți o listă de termeni și site-uri pe care părinții trebuie să le cunoască.

Vocabularul televiziunii moderne

Podcasting: fișiere audio sau video care pot fi descărcate de pe internet sau privite în flux continuu pe computer, playere portabile sau alte dispozitive.

Flux continuu (streaming): metodă de a transmite date cu conținut audio

sau video pe rețele de computere, pentru a fi vizionate în timp real. În loc de a descărca şi apoi a privi sau asculta, derulaţi materialele în vreme ce conţinutul este transmis.

Transmisii televizate decalate: programe TV pe care le înregistraţi şi depozitaţi pe un dispozitiv (de exemplu, DVR, TiVo) sau printr-un serviciu de cablu şi pe care le veți viziona ulterior.

Televiziunea prin internet: conţinut televizat original produs special pentru transmisia pe internet.

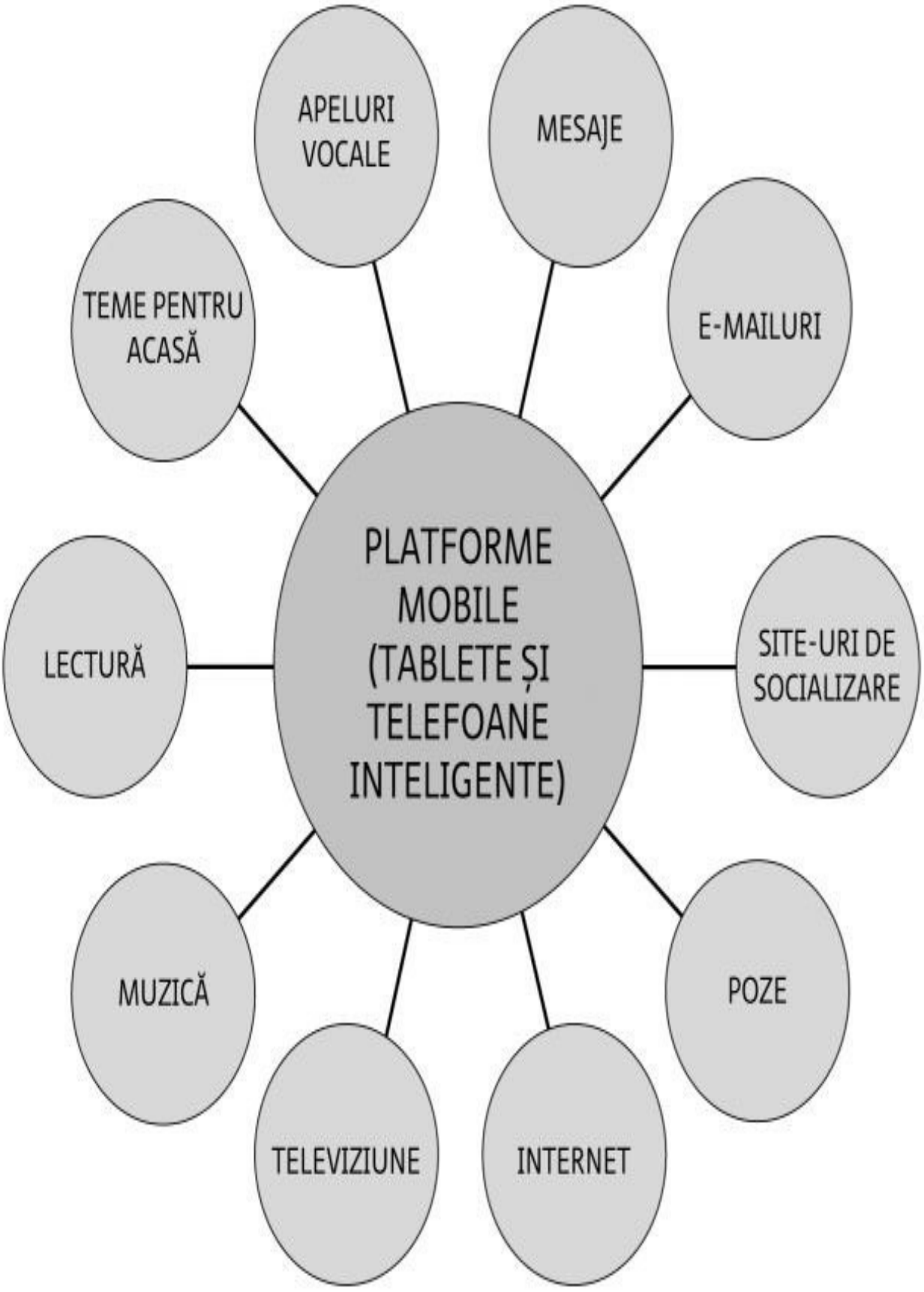
YouTube: cel mai mare site de partajare a fişierelor video de pe internet, cu 1 miliard de vizitatori lunar. Oricine poate încărca materiale video scurte, pentru ca acestea să fie vizionate public sau în privat.

Netflix: furnizor american de televiziune şi filme pe bază de abonament, disponibile fie la cerere prin transmisiune în flux continuu pe internet, fie prin comandarea de DVD-uri prin poştă. Serviciul de distribuţie prin comenzi poştale a debutat în 1999 şi până în anul 2009 avea 10 milioane de abonaţi. În mod de-a dreptul ironic, Blockbuster a refuzat să-l achiziţioneze la preţul de 50 de milioane de dolari în anul 2000. În prezent, are 150 de milioane de vizitatori lunar. Netflix a deschis drumul şi spre programe originale transmise pe internet. Serialul House of Cards a câştigat primul premiu Emmy acordat programelor distribuite pe internet în anul 2013.[4747]

PLATFORME MEDIA MOBILE

Platformele media mobile sunt cele care au impulsionat intensificarea utilizării tehnologiei digitale. Pentru copiii de astăzi telefonul mobil nu reprezintă doar un simplu aparat cu receptor și microfon. Telefonul mobil este considerat o platformă media mobilă. De fapt, copiii vorbesc din ce în ce mai puțin la telefon și îl folosesc din ce în ce mai mult pentru alte scopuri. Copiii folosesc telefonul pentru a vorbi, a trimite mesaje, a asculta muzică, a citi, a face poze, a juca jocuri, a face cumpărături, a sta pe internet și a se uita la televizor. Vizionatul tradițional al televizorului a scăzut proporțional cu creșterea vizionării

televizorului pe telefon sau tabletă. Creșterea utilizării jocurilor video în ultima decadă a fost atribuită consolelor de jocuri video portabile și jocurilor de pe telefoane și tablete. Deținerea de telefoane mobile de către preadolescenți și adolescenți este de două sau chiar trei ori mai mare decât acum 10 ani. Astăzi, un sfert dintre copiii americani de clasa a III-a dețin telefon mobil. Aproximativ 75–85% dintre adolescenți aveau în 2011 telefon mobil și jumătate dintre ei dețineau un telefon inteligent.[48]


PLATFORME MOBILE (TABLETE ȘI TELEFOANE INTELIGENTE)
APELURI VOCALE
MESAJE
E-MAILURI
SITE-URI DE SOCIALIZARE
POZE
INTERNET
TELEVIZIUNE
MUZICĂ
LECTURĂ
TEME PENTRU ACASĂ

Pentru majoritatea copiilor, comunicarea electronică începe cu mesajele text şi se îndreaptă în timp spre reţelele sociale. De fapt, trimiterea de mesaje începe de îndată ce copilul are în posesie un telefon, o tabletă sau un MP3 player şi continuă să crească în adolescenţă. Comunicarea electronică a revoluţionat modul în care comunicăm. O să spun mai multe despre revoluţia mesajelor, însă este necesar să înţelegeţi că mesajele de tip SMS pot fi cea mai bună modalitate de a comunica cu copiii dumneavoastră, uneori. Nu susţin că mesajele ar trebui să înlocuiască interacţiunea din viaţa cotidiană, dar ele pot reprezenta o bună cale de a comunica şi a rămâne în legătură cu copiii pe măsură ce aceştia cresc.

Aproape toţi copiii folosesc funcţia de mesagerie de pe telefon mai mult decât orice altă funcţie.

UTILIZAREA TELEFONULUI MOBIL DE CĂTRE COPIII ŞI ADOLESCENŢII DIN PREZENT

• Adolescenţii trimit în medie 3 000 de mesaje pe lună.

• Adolescenţii fac 120 de apeluri telefonice pe lună.

• Unii adolescenţi scriu mai mult de 10 000 de mesaje pe lună.[49]

• Copiii între 8 şi 18 ani petrec 30 de minute pe zi cu apeluri vocale tradiţionale.

• Copiii între 8 şi 18 ani petrec o oră şi jumătate pe zi trimiţând mesaje-text.

• Numai 14% dintre adolescenţi au reguli despre numărul de mesaje pe care le

pot trimite pe zi. [50]

Mesajul text este definit ca un mesaj electronic trimis într-o rețea celulară, de regulă de la un dispozitiv portabil către altul. Astăzi, mesajele includ cuvinte scrise, poze, clipuri video, „meme“ (de exemplu, imagini care transmit o idee, o temă, glume sau comentarii) și emoticoane. Comunicarea a devenit mai concisă și mai vizuală. Copiii pot sta mereu în legătură cu părinții într-un fel în care nu era posibil până acum. Menținerea constantă a legăturii are avantaje și dezavantaje, pe care le vom analiza în această carte. Partea bună este că puteți urmări și vă puteți implica în viețile tinerilor în mod natural. Cu toate acestea, am întâlnit mulți studenți și adulți tineri care nu pot funcționa sau nu pot lua decizii pe cont propriu, deoarece își poartă părinții peste tot cu ei, prin intermediul telefonului. Telefoanele inteligente și mesajele constante pot infantiliza tinerii. Autoarea unui articol intitulat „A Nation of Wimps“ („O națiune de oameni slabi de înger“) a numit telefonul mobil „eternul ombilic.“[51] Copiii trebuie să învețe din școala generală cum să își organizeze mesajele. Părinții trebuie să ajungă la un echilibru între comunicarea constantă și încurajarea independenței și încrederii de sine ale copiilor, elemente esențiale maturizării.

Părinții trebuie să știe ce sunt sextingul (vezi capitolele 4, 9 și 10) și selfie-urile. Sexting înseamnă trimiterea de fotografii sau mesaje cu conținut sexual explicit prin intermediul telefonului mobil. În august 2012, cuvântul a fost introdus oficial în Merriam Webster Collegiate Dictionary.

Terminologia din domeniul dispozitivelor mobile

Chat: orice tip de comunicare pe internet. În mod tradițional, termenul se referă la comunicarea unui individ cu altul prin intermediul unei aplicații de mesagerie, ca, de exemplu, mesageria instantanee.

Emoticon: reprezentări de expresii faciale, ca de exemplu :-), pentru a exprima un zâmbet, realizate cu ajutorul tastaturii. Emoticoanele sunt utilizate pentru a transmite sentimentele celui care scrie mesajul sau pentru

a semnaliza un anume ton.

Emoji: ideograme sau smiley folosite în mesajele electronice japoneze care s-au răspândit în afara Japoniei. Reprezentările au fost standardizate și sunt parte componentă din noile generații de telefoane inteligente sau din servicii de poștă virtuală ca Gmail.

Captură de ecran: imagine creată de utilizator (cel mai adesea pe computer sau telefon) pentru a reprezenta obiecte vizibile afișate pe monitor, TV sau alte dispozitive video.

Selfie: fotografie autoportret, făcută, de obicei, cu un telefon inteligent sau o cameră web și încărcată pe un site de rețea socială.

Sexting: trimiterea de fotografii sau mesaje cu conținut sexual explicit prin intermediul telefonului mobil. Aproximativ 80% dintre tinerii de 21 de ani au primit un asemenea mesaj.

Snapchat: aplicație de mesagerie foto cu ajutorul căreia utilizatorii pot trimite poze, clipuri video, texte și desene unei liste de destinatari prestabilite. Fotografiile și clipurile video se numesc „instantanee". Utilizatorii setează limita maximă de timp, de la 1 la 10 secunde, în care destinatarii pot vedea instantaneele, după care se presupune că imaginea dispare de pe dispozitivul destinatarului. Avertisment: destinatarul poate face o captură de ecran și astfel să o păstreze. Snapchat și alte aplicații similare au devenit focare de sexting și hărțuire online (cyberbullying).

Sextingul începe cu mesaje înainte de intrarea copiilor în lumea rețelelor sociale. Vom discuta în detaliu despre sexting mai târziu; pentru moment, este necesar să cunoașteți termenul și să știți cum poate apărea pe dispozitivele pe care le folosesc preadolescenții și adolescenții.

Selfie a devenit cuvânt oficial în 2013 și a început să definească generația curentă. Selfie este o fotografie autoportret făcută cu telefonul mobil inteligent sau prin camera web. A devenit punctul central al site-urilor de rețele sociale unde se expun poze (de exemplu, Instagram). În capitolul 10, voi discuta în detaliu despre aceste autoportrete și despre Selfie, filmul. Este important ca părinții să înțeleagă că selfie-urile sunt mai mult decât simple poze dintr-un

album foto digital. Copiii se folosesc de ele pentru a transmite idei, gânduri sau anumite momente. Majoritatea copiilor nu se gândesc prea mult la selfie-uri şi nu pozează într-o postură anume atunci când le fac. Fotografiile autoportet au devenit pur şi simplu o altă modalitate de comunicare în secolul XXI. În vocabularul anterior găsiţi câteva definiţii de concepte legate de platformele mobile pe care trebuie să le cunoaşteţi. Mai jos, vă ofer un minivocabular despre abrevierile folosite în mesajele de tip SMS.

Abrevieri din mesajele SMS

Am putea umple toată cartea cu o listă de abrevieri din mesaje, care devin din ce în ce mai scurte şi mai greu de descifrat.

10x: mulţumesc (thanks) — — - ILO: te iubesc

BTW: apropo (by the way) — — K/KK: okay, bine

LMA: La mulţi ani!

LOL: râd cu hohote (laughing out loud)

FB: FaceBook — — — — — — — MA PLK: mă place

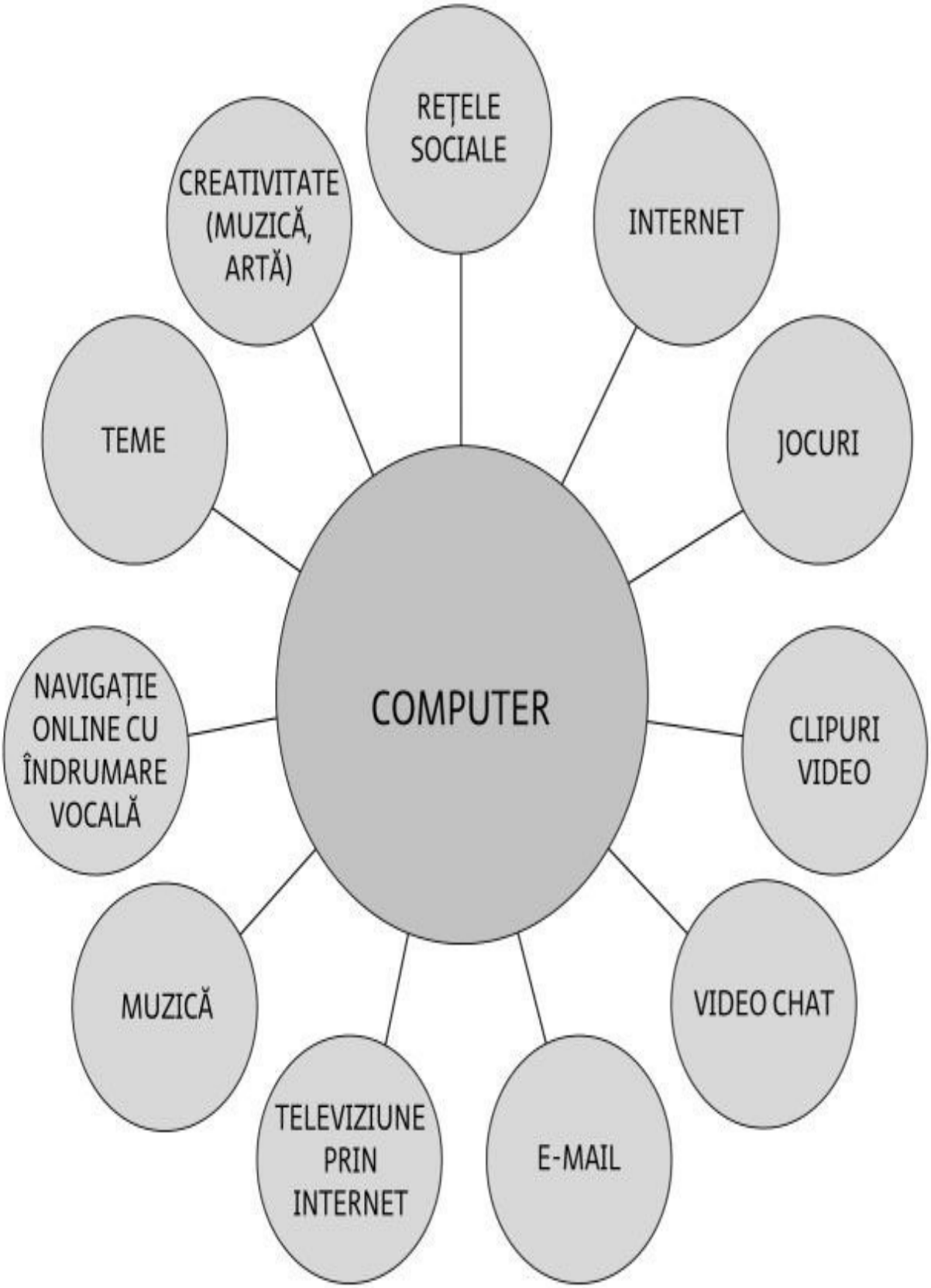
MS: mersi

NP: nicio problemă

OMG: doamne! (oh my God!)

PLS/PLZ: te rog!

XOXO: te pup


COMPUTER
REȚELE SOCIALE
INTERNET
JOCURI
CLIPURI VIDEO
VIDEO CHAT
E-MAIL
TELEVIZIUNE PRIN INTERNET
MUZICĂ
NAVIGAȚIE ONLINE CU ÎNDRUMARE VOCALĂ
TEME
CREATIVITATE (MUZICĂ, ARTĂ)

PLATFORME PE COMPUTER

În ciuda revoluției telefoanelor mobile și a ecranelor tactile, copiii și adolescenții continuă să utilizeze computerul aproximativ o oră și jumătate–două ore pe zi. Această perioadă nu include timpul pentru efectuarea temelor sau cel petrecut cu privitul la televizor ori cu ascultatul de muzică pe computer.

CUM ÎȘI PETREC TIMPUL PE COMPUTER COPIII CU VÂRSTE ÎNTRE 8 ȘI 18 ANI (EXCLUZÂND PRIVITUL LA TELEVIZOR, ASCULTATUL DE MUZICĂ ȘI EFECTUAREA TEMELOR)

• Rețele sociale: 22 de minute

• Jocuri: 17 minute

• Site-uri cu clipuri video (de exemplu, YouTube): 15 minute

• Alte site-uri: 11 minute

• E-mail: 5 minute

• Grafică/fotografii: 4 minute

• Lecturare de reviste/ziare: 2 minute

• Altele: 2 minute

• Total: 1 oră și 29 de minute (1 oră și 46 de minute la copiii între 11 și 14 ani)[52]

O SUNĂM PE BUNICA DE PE COMPUTER?

În cazul comunicărilor vocale, moda este să se folosească telefonia IP sau videoconferința pe computer în locul liniilor telefonice fixe. Acronimul este VoIP. VoIP înseamnă „voce prin protocolul de internet IP“. Telefonia IP vă permite să vorbiți și să vă vedeți cu interlocutorul pe internet. Este disponibilă pe cele mai multe telefoane inteligente, computere și alte dispozitive cu acces la internet. În prezent, calitatea audio este mai scăzută decât la liniile telefonice, dar este foarte probabil ca liniile telefonice să aibă soarta pagerului sau a Walkmanului. Exemple de telefonie IP sunt Skype, FaceTime, TeamSpeak și Viber. Puteți crede că fiul dumneavoastră adolescent e izolat la el în dormitor, dar, în realitate, el stă pe FaceTime sau Skype cu prietenii de la școală în vreme ce joacă și un joc video cu „prietenii virtuali“ de pe internet. Întrebarea de bază nu este dacă se simte singur, ci dacă își face temele.

Computerul: încurajează lectura și cercetarea?

Epoca lecturii nu s-a terminat, cu siguranță, dar lectura pare să se transfere de la hârtie la computere, tablete și telefoane inteligente. Lectura pe dispozitive electronice și pe computer reprezintă cel mai mare procentaj al cititului în general. În ultimii cinci ani, s-a petrecut o transformare uriașă a tipurilor de programe de alfabetizare pentru copiii mici, pe care le găsiți online. Sunt de părere că digi-prichindeii (copiii născuți de la lansarea iPhone, din 2007 până în prezent) vor învăța de fapt să citească pe computer și pe tablete. Copiii accesează online informații extrem de importante citind pe website-uri sau făcând cercetare. Fetele între 15 și 18 ani (66%) sunt mult mai înclinate să caute pe internet informații despre sănătate decât să stea la televizor, să asculte radioul sau să posteze clipuri video.[53] Deseori am întâlnit pacienți adolescenți care caută pe internet informații despre sănătate pentru prieteni sau pentru ei înșiși și apoi vin la mine la cabinet să verifice sau să clarifice informația astfel obținută. Întrebările lor deschid adesea dialoguri importante despre sănătate și sexualitate. Copiii vor folosi din ce în ce mai mult internetul și dispozitivele lor digitale pentru a citi și a face cercetare. Scopul nostru este să găsim instrumente

educative bune și să învățăm cum să fim consumatori cu spirit critic care prețuiesc autenticitatea și drepturile de autor.

PLATFORME DE JOCURI VIDEO

Jocurile video nu seamănă deloc cu jocurile cu grafică simplă din tinerețea noastră. Cu toate acestea, îmi place tare mult că Pac-Man a fost reînviat ca erou de desene animate pe canalul Disney. Jocurile video au evoluat foarte mult de la Pac-Man și Donkey Kong, pe care le găseam la mall. Am clasificat jocurile în cinci categorii:

• Jocurile clasice, cu grafică simplă (gândiți-vă la cele din anii ’80)

• Console de joc fixe

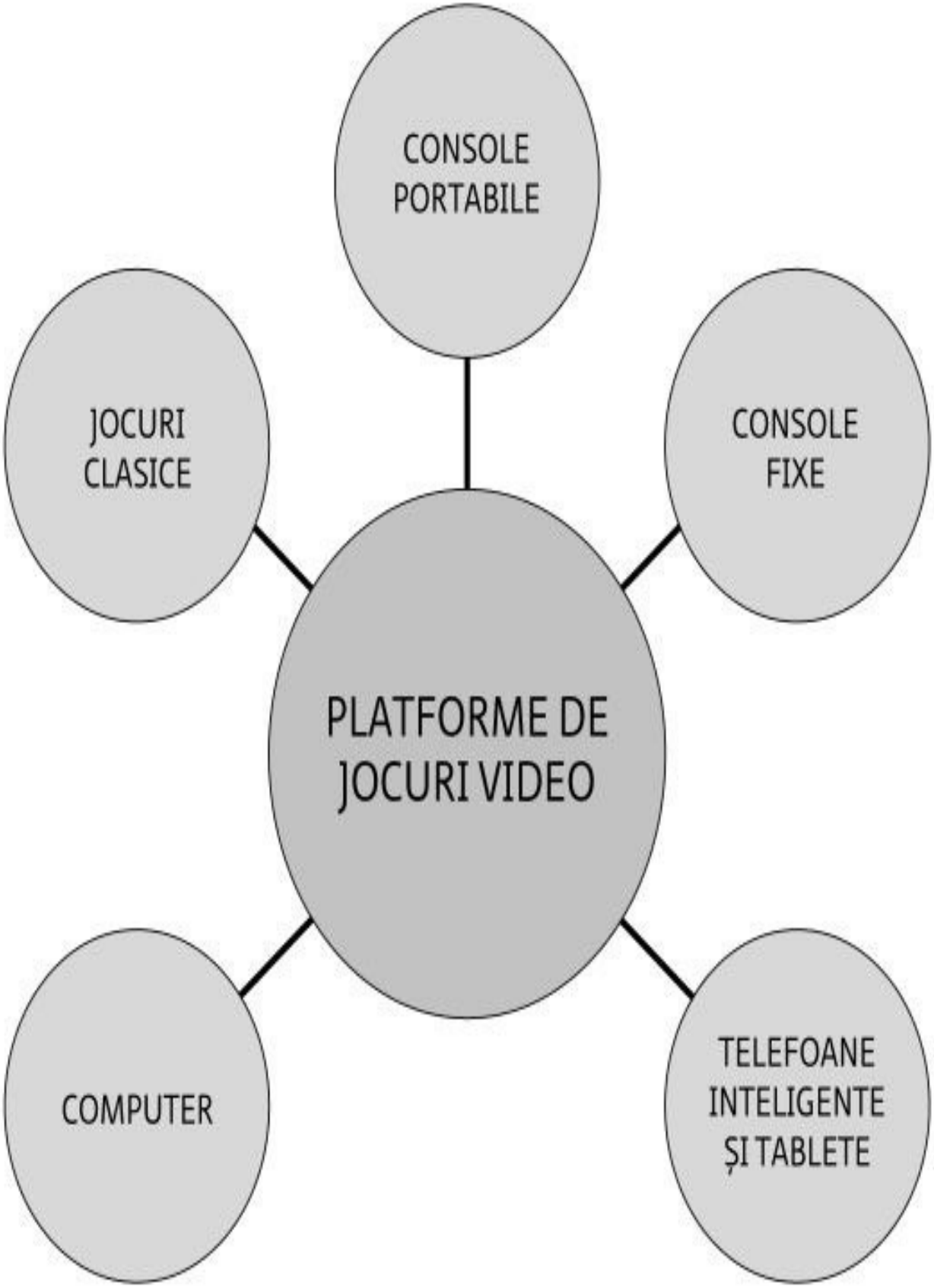
• Console de joc portabile

• Jocuri mai simple care pot fi jucate cu ușurință pe telefoane, tablete și computere

• Jocuri mai complicate de tip multiplayer care se joacă pe computere

Consola fixă de jocuri video este un dispozitiv care le permite utilizatorilor să practice jocuri video pe televizor și se deosebește astfel de consola portabilă sau de jocurile clasice. Magnavox Odyssey a fost prima consolă de jocuri video, în anul 1972, dar jocul Pong, de la Atari, a fost cel care a popularizat consola de jocuri video. La mijlocul anilor ’80 pare să fi fost o decădere a interesului față de jocurile video, însă Nintendo Entertainment Systems a revitalizat consola de jocuri video. În prezent, principalele mărci sunt Xbox de la Microsoft, PlayStation de la Sony și Wii de la Nintendo. Liderii de piață din 2014 sunt Sony PlayStation 4, Microsoft Xbox One și

Nintendo Wii U. Aceste console sunt conectate la internet, copiii pot descărca jocuri şi pot juca cu alţii online. Consolele noi oferă şi servicii de transmisie televizată în flux ca Netflix sau Hulu.[54]


CONSOLE PORTABILE
JOCURI CLASICE
CONSOLE FIXE
PLATFORME DE JOCURI VIDEO
COMPUTER
TELEFOANE INTELIGENTE ȘI TABLETE

Consola portabilă de jocuri video este un dispozitiv electronic uşor, având încorporate monitorul, boxele şi butoanele de control. Este mai mică decât consola fixă tradiţională. Consolele portabile au fost introduse pentru prima dată la sfârşitul anilor ’70, însă popularizarea a venit odată cu Game Boy de la Nintendo, în 1989, şi cu jocul promovat de acesta, Tetris. În 2004, Game Boy a fost înlocuit de seria DS de la Nintendo, iar Sony a lansat seria de console portabile PlayStation Portable (PSP). În 2014, cele mai bune dispozitive erau 3DS de la Nintendo şi PS Vita de la Sony (PSP modernizat).

Numai aproximativ jumătate dintre jocuri se fac pe suport de consolă portabilă. Restul se desfăşoară pe alte dispozitive: console fixe (29%) şi telefoane mobile (23%). Practica jocurilor video ajunge la apogeu în grupele de vârstă dintre 11 şi 14 ani. Copiii mai mici petrec mai mult timp decât cei mai mari cu console portabile ca Nintendo DS, Sony PSP sau cu iPod Touch. Atât fetele, cât şi băieţii folosesc console portabile, dar băieţii petrec mai mult timp cu ele. Băieţii petrec în medie o oră cu jocuri pe consolă în comparaţie cu fetele, care petrec 15 minute.

Sunt mii de jocuri disponibile pe dispozitive mobile şi pe computere. Plants vs Zombies, Temple Run, Subway Surfers, Clash of Clans şi Angry Birds sunt doar câteva exemple de jocuri care se pot descărca uşor pe telefoane şi se pot juca oriunde. Multe jocuri se pot juca atât pe dispozitive mobile, cât şi pe computer. Minecraft vine într-o ediţie de buzunar şi una pentru computer. Opţiunile, actualizările şi grafica sunt mai bune pentru versiunea de pe computer. Jocurile de rol, cu jucători multipli, au o grafică mai complicată şi se joacă pe computer. Deoarece tehnologia evoluează şi totul se transferă pe dispozitivele mobile, există un număr în creştere de jocuri de rol şi jocuri fantastice concepute pentru Android şi iPhone.

PROCENTUL COPIILOR ÎNTRE 8 ŞI 18 ANI CARE AU JUCAT DIVERSE JOCURI VIDEO

• Guitar Hero: 71%

• Super Mario: 65%

• Wii Play/Sports: 64%

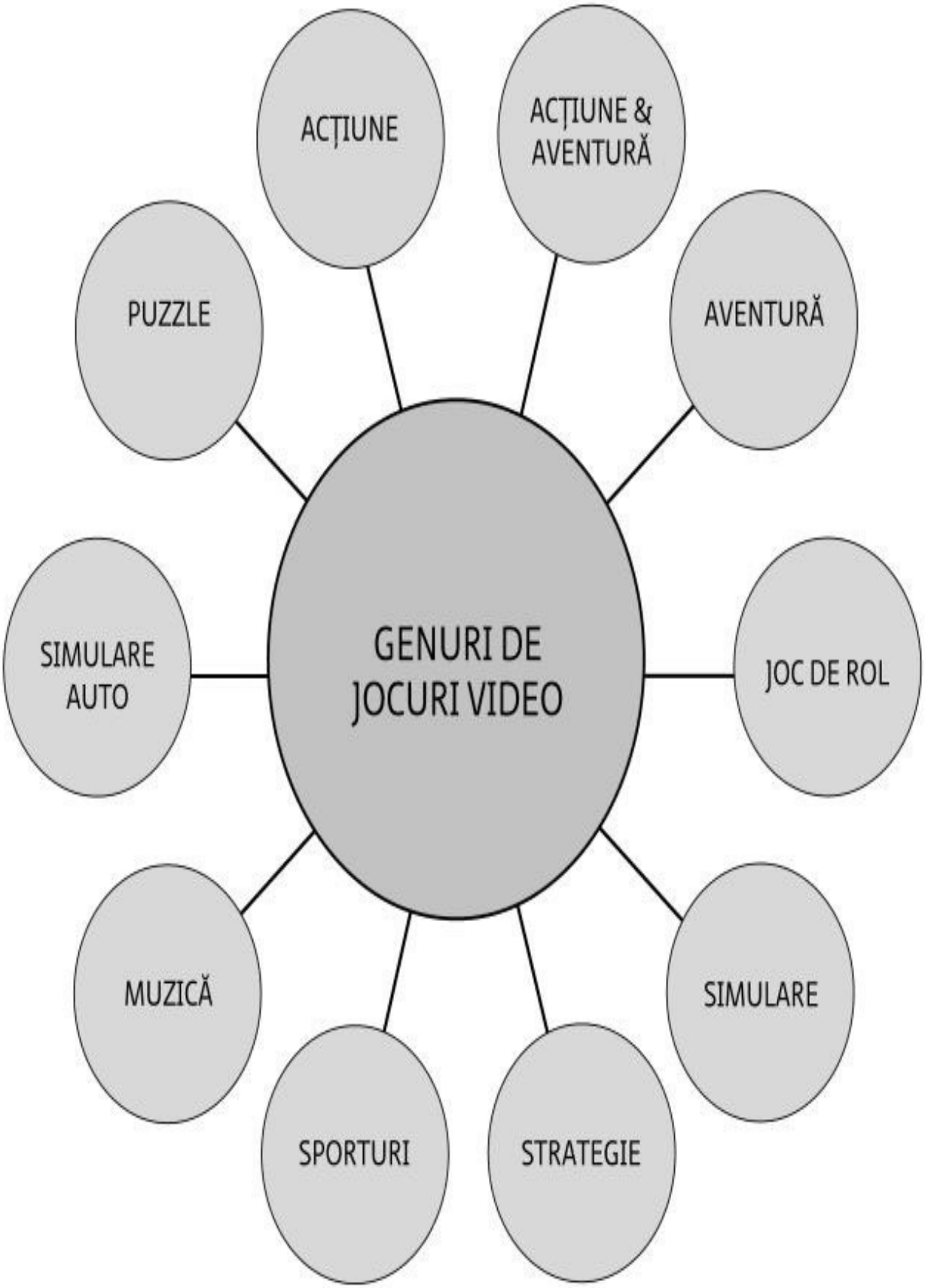
• Grand Theft Auto: 56%

• Halo: 47%

• Madden NFL: 47%

GENURI DE JOCURI VIDEO

În mod surprinzător, nu există un consens real în legătură cu genurile de jocuri video. Cu toate acestea, este bine să cunoaștem câteva categorii generale.[55] Dacă vă arătați interesat de jocurile copilului, veți putea să-i înțelegeți mai bine universul digital.


GENURI DE JOCURI VIDEO
ACȚIUNE
ACȚIUNE & AVENTURĂ
AVENTURĂ
JOC DE ROL
SIMULARE
STRATEGIE
SPORTURI
MUZICĂ
SIMULARE AUTO
PUZZLE

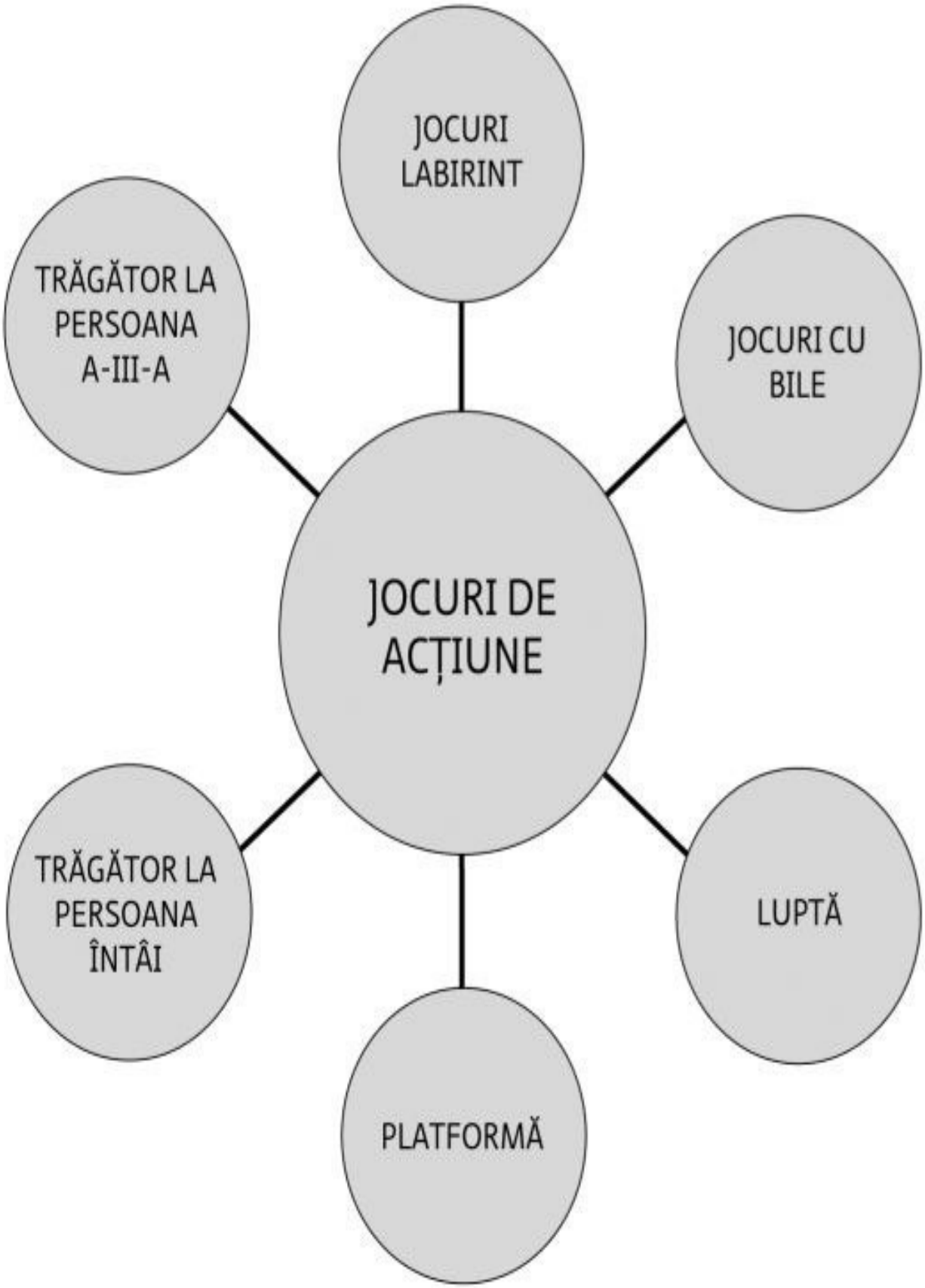
JOCURILE DE ACȚIUNE

Jocurile de acţiune reprezintă cea mai vastă categorie de jocuri, compusă dintr-o varietate de subclase. De fapt, jocurile de acţiune presupun provocări fizice, coordonare între mână şi ochi, timp de reacţie. Cele trei subclase importante sunt: jocurile de luptă, jocurile cu împuşcături (shooters) şi jocurile de platformă. În jocul de acţiune, jucătorul controlează eroul, de regulă. Eroul (numit şi avatar) trebuie să navigheze pe un nivel, să adune obiecte, să evite obstacole şi să se bată cu duşmanii. Uneori, avatarul câştigă prin terminarea nivelurilor şi înfrângerea duşmanilor. Unele jocuri sunt de necâştigat, iar scopul lor este să se strângă cât de multe puncte/monede posibil. Iată câteva exemple:

• Jocuri simple cu paletă şi minge, asemenea clasicului Pong.

• Jocuri de luptă: lupte între două personaje, dintre care unul este controlat de computer (de exemplu, Street Fighter, Mortal Kombat).

• Jocuri de platformă: aceste jocuri presupun trecerea de pe o platformă pe alta prin sărituri. Personajele urcă pe scări sau se caţără pe stânci. Donkey Kong a reprezentat un prim exemplu al genului. Super Mario, de la Nintendo, este una dintre seriile cele mai de succes şi cele mai longevive. Jocurile de platformă constituie cel mai popular gen de la sfârşitul secolului XX.


JOCURI DE ACȚIUNE
JOCURI LABIRINT
JOCURI CU BILE
LUPTĂ
PLATFORMĂ
TRĂGĂTOR LA PERSOANA ÎNTÂI
TRĂGĂTOR LA PERSOANA A-III-A

• Jocuri cu împușcături:

• trăgător la persoana I: accentul cade pe împușcare și luptă din perspectiva unui personaj anume (de exemplu, Halo și Call of Duty)

• trăgător la persoana a-III-a: aceste jocuri presupun împușcături și luptă în cursul cărora eroul/jucătorul este văzut de la distanță — dintr-un unghi de cameră de filmat mai larg (de exemplu, Resident Evil, Gears of War).

ALTE GENURI DE JOCURI

• Aventură: acestea sunt jocurile create cel mai timpuriu. Nu necesită reflexe rapide sau timp de reacție. Jucătorul trebuie să rezolve o varietate de enigme prin interacțiunea cu oamenii sau cu mediul. Aceste jocuri constituie fundația pentru mult mai detaliatele jocuri de rol. Myst este un exemplu de joc de aventură influent din anii ’90.

• Simulare: categorie largă de jocuri concepute în general pentru a simula evenimente reale sau o realitate fictivă. Jucătorii trebuie să construiască, să extindă sau să administreze o comunitate fictivă. Minecraft este un joc de simulare de construcție și administrație. SimCity e un exemplu de joc în care se construiește un oraș.

• Genul muzical: jucătorii interacționează cu muzica și încearcă să țină pasul cu ritmul și tempoul. Pot folosi o platformă de dans sau o imitație de instrument muzical. Jocurile cu muzică reprezintă fundația pentru exercițiile fizice pe ritm muzical; ele au făcut jocurile video să devină mult mai interactive din punct de vedere social. Jocuri bine cunoscute sunt Dance Dance Revolution și Guitar Hero.

• Genul sportiv: jucați ca individ sau echipă care practică un sport. Seria Sports, de la Wii, este al doilea cel mai bine vândut joc video din toate timpurile (după Tetris). EA Sports și 2K domină jocurile sportive prin seriile Madden Football, FIFA și NHL.

JOCURILE DE ROL

Jocurile de rol îşi au rădăcinile în tradiţia Dungeons & Dragons. Jucătorii sunt distribuiţi în rolul unuia sau mai multor aventurieri care au un set de deprinderi specializate. Faceţi progrese în poveste sau jucaţi în timp real. Puteţi juca în echipă sau puteţi fi membri într-o ghildă. Vă puteţi personaliza personajul. (Cele mai cunoscute jocuri de rol sunt World of Warcraft şi Final Fantasy 14.) Jocurile de rol cufundă jucătorul într-un univers nou, formează identităţi şi consumă foarte mult timp. Jocurile de rol de tip multiplayer online permit unor sute de jucători să interacţioneze şi să joace laolaltă online. Jocurile de rol şi cele de tip multiplayer online merită să fie scoase în evidenţă pe măsură ce încercăm să înţelegem mai bine universul jocurilor. Stephanie, elevă de liceu, a încercat să-mi explice experienţa pe care a avut-o cu World of Warcraft, un joc de rol de tip multiplayer online care deţine mai mult de 40% dintre acţiunile de pe piaţa jocurilor de rol.

„World of Warcraft este o componentă extrem de importantă din viaţa mea, m-am implicat foarte mult în ghilda al cărei membru eram. Aveam o armură bună, care îmi reflecta abilităţile. Adunam şi călăream animale fantastice. Îmi plăcea ghilda mea, adică grupul de oameni cu care jucam în mod regulat. Aveam toţi roluri şi primeam ordine de la conducătorul de ghildă. Acceptau jucători mai tineri, ca mine, dar trebuia să fim politicoşi, exista o etichetă pe care trebuia să o învăţăm. În timp, am ajuns să ne cunoaştem; mă pierdeam ore în şir în diverse bătălii.“

Jocurile de rol formează identităţi şi comunităţi atât la adolescenţi, cât şi la adulţi. Adolescenţii intră în „echipe“, stabilesc legături puternice cu alţi jucători online. Ghildele organizează întâlniri şi în viaţa reală. Prin ele s-a încurajat formarea de prietenii şi relaţii în viaţa reală. În partea a II-a a cărţii vom discuta mai multe despre aceste jocuri. Acum, că aveţi o hartă a jocurilor video, haideţi să încercăm să completăm peisajul cu nişte dezbateri şi detalii.

Joacă şi salvează lumea

Fiul meu de 9 ani este dependent de jocurile video. Joacă pe telefonul meu, pe iPad, Wii şi DS. Nu mai ţin pasul cu toate noile jocuri. De curând a început Minecraft. Construieşte structuri complicate cu cuburi rudimentare. Din când în când mai ucide un zombi şi cineva face un comentariu necizelat. Dar când este în dispoziţia creativă, petrece ore în şir construind clădiri complicate. Cu ceva ani în urmă şi-a aruncat jocurile Lego şi alte piese de construit, însă acum s-a transformat în arhitect şi urbanist în Minecraft. Jocul îi consumă multe resurse şi mult timp. Nu mă pot hotărî dacă să plâng sau să-l încurajez.[56]

Această mamă reflectă ambivalenţa produsă de jocurile video. Minecraft este, pentru mine, chintesenţa noului univers al jocului. Combină genul de joc stupid (cu zombi/monştri) cu adevărata creativitate. Are instrucţiuni puţine, copiii trebuie să îşi dea seama cum să găsească unelte şi să construiască pe cont propriu. Grafica este foarte simplă, ecranul seamănă cu un joc Lego, dar copiii au posibilitatea de a construi lumi întregi. S-au format cluburi Minecraft, se fac cursuri în toată Europa şi în Statele Unite.

Dar nu toate jocurile video sunt create la fel. Când vine vorba de tehnologia digitală, părinţii copiilor mici sunt îngrijoraţi cel mai mult de jocurile video. Se tem ca nu cumva copiii să devină „dependenţi“ sau expuşi la violenţă excesivă.[57] Jocurile video nu vor dispărea, iar noi le descoperim peste tot efectele pozitive. Unii cercetători din domeniu spun că jocurile satisfac nevoi umane veritabile pe care lumea reală nu le poate împlini. În plus, jucătorii încep să se folosească de jocuri pentru a rezolva probleme din lume reală.

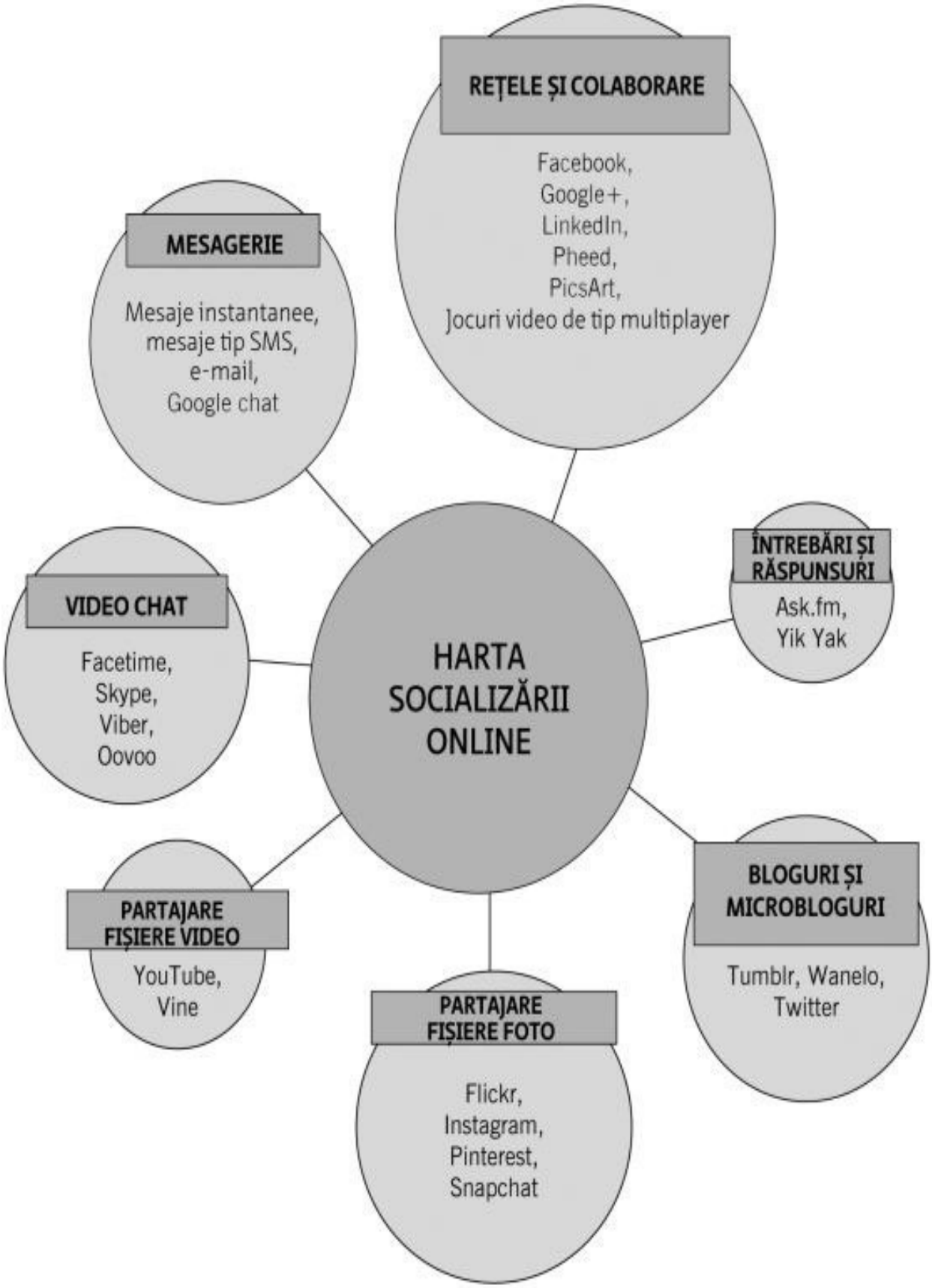
În 2010, mai mult de 57 000 de jucători au fost trecuţi drept coautori ai unui articol de cercetare publicat în prestigioasa revistă Nature. Jucătorii, care nu avuseseră până atunci nicio experienţă în biochimie, au fost recrutaţi pentru a lucra într-un mediu tridimensional de joc numit Foldit. În acest program, ei modelau proteine virtuale în moduri noi, care puteau ajuta la găsirea leacului pentru cancer sau puteau preveni boala Alzheimer. Jocul a fost dezvoltat de

oamenii de știință de la Universitatea din Washington, care erau de părere că jucătorii pot depăși computere puternice la executarea acestei sarcini creative. Și au avut dreptate. Jucătorii s-au descurcat mai bine decât computerele la mai mult de jumătate dintre provocările impuse de joc.[58]

Jane McGonigal, dezvoltator de jocuri şi scriitoare, a creat un joc numit EVOKE pentru Institutul Băncii Mondiale. 19 000 de jucători au întreprins misiuni în lumea reală pentru a îmbunătăţi aprovizionarea cu hrană, a facilita accesul la energie verde şi a pune capăt sărăciei în 130 de ţări. După 10 săptămâni, au pus bazele a mai mult de 50 de companii noi, în lumea reală, care funcţionează şi în ziua de azi. Compania favorită a lui Jane este Libraries Across Africa (Biblioteci în Africa), recent redenumită Librii. Este vorba despre un sistem de franciză care încurajează prezența cărților tradiționale și a librăriilor digitale pe tot întinsul Africii. În cartea ei de succes Reality Is Broken (Realitatea distrusă), devenită bestseller al New York Times, Jane scrie că tinerii care înțeleg puterea jocurilor video vor crea și modela viitorul.

PLATFORMA DE SERVICII DE SOCIALIZARE ONLINE

Site-urile de socializare online sunt parte componentă din platforma de servicii de socializare online. Socializarea online reprezintă o parte substanțială din peisajul digital. Am denumit diagrama următoare „harta rețelelor de socializare“ pentru a vă arăta cum interacțiunile sociale aduc laolaltă diverse platforme și susțin peisajul nostru digital. Socializarea online se definește ca o formă de comunicare electronică prin care utilizatorii creează comunități pe internet pentru a transmite informații, idei, mesaje personale, fotografii, clipuri video și alte materiale similare. Socializarea online necesită platforme de tehnologie interactivă pe internet pentru a funcționa. Există șase tipuri diferite de socializare online: proiecte colaborative, bloguri, comunități de partajare a fișierelor, rețele sociale, universuri virtuale de jocuri și comunități virtuale.


HARTA SOCIALIZĂRII ONLINE
REȚELE ȘI COLABORARE
Facebook,
Google+,
LinkedIn,
Pheed,
PicsArt,
Jocuri video de tip multiplayer
MESAGERIE
Mesaje instantanee,
mesaje tip SMS,
e-mail,
Google chat
VIDEO CHAT
Facetime,
Skype,
Viber,
Oovoo
ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI
Ask.fm,
Yik Yak
PARTAJARE FIȘIERE VIDEO
YouTube,
Vine
PARTAJARE FIȘIERE FOTO
Flickr,
Instagram,
Pinterest,
Snapchat
BLOGURI ȘI MICROBLOGURI
Tumblr, Wanelo,
Twitter

Utilizarea rețelelor de socializare online atinge punctul culminant între vârstele de 11 și 14 ani. Patru dintre cele mai populare site-uri de socializare online pentru adolescenți, votate în 2014, sunt: Facebook, Twitter, Instagram și Snapchat. De departe, Facebook este cea mai populară rețea socială online din lumea întreagă. În mai 2013, avea mai mult de 1,1 miliarde de utilizatori. Dacă Facebook ar fi fost o țară, ar fi ajuns aproape la egalitate cu India, cea mai mare națiune a lumii, cu 1,2 miliarde de locuitori. Cu toate acestea, Facebook începe să nu mai fie în grația adolescenților și a tinerilor. Încă mai ocupă un loc semnificativ în zona digitală, dar nu reprezintă viitorul socializării online pentru copii și adolescenți. În 2013, Twitter a preluat temporar conducerea site-urilor de socializare, dar în 2014 Instagram a ajuns în frunte (date valabile pentru SUA).[59] Cu toate acestea, Snapchat este site-ul de socializare în cea mai accelerată ascensiune, în special în rândul adolescenților. În prezent, Twitter are aproximativ 500 de milioane de utilizatori, depinzând de modul în care definim cuvântul utilizator. Twitter este o rețea de socializare și microbloging care le permite utilizatorilor să trimită și să primească „tweets“, mesaje de tip SMS limitate la 140 de caractere. Instagram este în esență un site de partajare de fișiere foto; Snapchat le permite utilizatorilor să trimită imagini care „dispar“ în decurs de 10 secunde sau chiar mai puțin.

Utilizarea socializării online pare să urmărească un parcurs de dezvoltare bine delimitat. Totul începe cu mesaje de tip SMS simple, e-mailuri, schimburi și jocuri. Se trece apoi la site-uri de partajare de fișiere foto și video, ca Instagram și Snapchat. După ce copiii învață să citească și să folosească tastatura în mod rudimentar, sunt gata pentru primele lor interacțiuni sociale online. La vârsta de 7 ani, copiii sunt destul de mari pentru a trimite e-mailuri și a juca jocuri. De atunci încolo, pot participa la site-uri și jocuri online care le dau ocazia de a juca și a comunica cu alte persoane din spațiul virtual.

Băieții mei au devenit entuziasmați de interacțiunea socială online atunci când au început să joace fotbal virtual. Echipele concurează cu alte echipe din grupa lor. Copiii își urmăreau scorurile și făceau schimburi prin e-mailul tatălui lor. Club Penguin, Everloop și Webkinz sunt exemple de comunități virtuale create pentru cei între 7 și 10 ani. Pe Club Penguin al lui Disney, copiii construiesc igluuri și caută accesorii. Dacă strâng îndeajuns de multe monede virtuale, pot achiziționa „puffles“ (animăluțe pufoase). Își pot întâlni online prietenii din comunitățile lor virtuale. În mod asemănător, copiii construiesc și împart construcțiile din

Minecraft; fetițele pot deveni membre ale Sweety High. Sweety High este recomandabil pentru fetele de 10 ani. Este un site de socializare cu teme școlare în cadrul căruia participantele interacționează cu prietenele, câștigă premii și se uită la serialul de pe internet Sweety, despre trei prietene foarte bune.

Intrarea adevărată în lumea socializării online se face prin Instagram și alte programe de partajare a fișierelor foto și audio. Instagram a devenit noul „Facebook“ în lumea școlii gimnaziale. Instagram este un site de partajare a fișierelor foto și video, precum și de socializare. Părinții trebuie să știe că pozele de pe Instagram pot ajunge pe Facebook, Twitter, Tumblr și Flickr.

De vreme ce Facebook nu mai este „cool“ pentru copii, este important să înțelegem ce alte site-uri îi iau locul. În 2012, aproape jumătate dintre copiii care au fost intervievați considerau că Facebook este cel mai important site de socializare. Până în anul 2013, doar un sfert dintre cei intervievați mai erau de această părere. Pe măsură ce Facebook a intrat în declin, Twitter, Instagram și Snapchat devin din ce în ce mai importante.

DINCOLO DE FACEBOOK

Alte site-uri de socializare importante despre care ar trebui să știți sunt înșiruite mai jos.[60]

• Ask.fm: acest site de socializare le permite utilizatorilor să pună întrebări și să dea răspunsuri, fie anonim, fie nu. Site-ul a devenit un bine-cunoscut teritoriu care încurajează intimidarea și hărțuirea în spațiul virtual. (Pentru România, vezi tpu.ro.)

• Google+: rețeaua socială a lui Google a fost menită a îmbunătăți conceptul de prieten de pe Facebook, făcând apel la „cercuri“ care să-i ajute pe utilizatori să aibă control asupra persoanelor cu care vor să împartă conținut. E mai popular în rândul adulților decât al copiilor.

• Instagram: cel mai popular site de socializare în rândul adolescenților. Utilizatorii pot face poze pe care le editează și le împart. Instagram este deținut

în prezent de Facebook.

• Kik Messenger: această alternativă la mesaje este disponibilă ca aplicație. Utilizatorii consideră deseori că e mai rapidă și mai distractivă decât mesageria de tip SMS.

• OoVoo: cu această aplicație gratuită de video, mesagerie vocală și mesaje scrise, utilizatorii pot sta pe chat în grupuri de până la 12 oameni.

• Pheed: este un site de socializare care devine din ce în ce mai popular printre adolescenți. Utilizatorii își personalizează „canalul“ și fac schimburi de mesaje, fotografii, clipuri video și notițe audio; au și posibilitatea de a posta pe Facebook și Twitter. Majoritatea utilizatorilor folosesc Pheed ca site de socializare online, însă se pot cere și taxe pentru vizionarea canalelor. În teorie, le poți cere utilizatorilor bani pentru a le permite să îți vadă postările.

• Snapchat: prin această aplicație de mesagerie, se pot trimite poze și clipuri video și se poate seta o limită de la 1 la 10 secunde în care acestea sunt disponibile înainte de a „dispărea“. Snapchat e un site de socializare în plină ascensiune. 46% dintre adolescenți și tineri îl folosesc.

• Tumblr: o combinație între blog și Twitter, în care utilizatorii își creează propriul lor „tumblelog“ (registru) de mesaje, fotografii, clipuri video care se pot împărți cu alții sau pot fi urmărite.

• Twitter: pe acest site de socializare și microblogging se pot posta mesaje de până la 140 de caractere (tweets).

• Vine: Twitter deține această aplicație de socializare prin care se pot posta, viziona și împărți cu alții clipuri video de 6 secunde sau de 140 secunde.

• Wanelo: „Want, Need, Love“ combină cumpărăturile, blogurile de modă și socializarea online. Vă puteți prezenta propriul stil cu funcția „My Feed“.

TENDINȚE GENERALE ÎN PEISAJUL DIGITAL

Peisajul se află într-o continuă schimbare, dar aş vrea totuşi să scot în evidenţă câteva tendinţe observabile pe care să le urmăriţi în viitorii câţiva ani.

• Există o evoluţie către dispozitivele portabile.

• Dispozitivele sunt concepute uneori în mod special pentru copii (de exemplu, Kurio, Nabi).

• Copiii se îndepărtează de Facebook spre site-uri pe care părinţii nu au conturi.

• Socializarea online începe cu site-urile de partajare a fişierelor video.

• Copiii arată un interes deosebit pentru site-uri de întrebări şi răspunsuri ca Ask.fm şi site-uri „evanescente“ ca Snapchat.

• Pirateria digitală şi scrierea de coduri informatice sunt considerate a fi „cool“.

• Socializarea online a devenit o platformă pentru schimbările sociale. Există multe modalităţi de a aduce o contribuţie (de exemplu, Upworthy, DoSomething).

• Noua mea aplicaţie favorită de comportament prosocial şi administrare a timpului este Unicef Tap Project. Pentru fiecare 10 minute când nu punem mâna pe telefon, donatorii de la UNICEF Tap Project finanţează o zi de aprovizionare cu apă curată pentru copiii care au nevoie de aşa ceva. Viziaţi tap.unicefusa.org.

Faptul că aveţi o vedere generală asupra terenului digital constituie un început bun pentru a afla cât de mult doriţi ca familia dumneavoastră să utilizeze dispozitivele de comunicare electronică. Cu toate acestea, nu aveţi încă la dispoziţie tot ce este necesar pentru a lua hotărâri aşezate. Capitolul următor vă oferă o înţelegere a temelor de mare interes dezbătute în şcoli, la evenimente sportive, la petreceri şi în oricare alte locuri unde se adună imigranţii digitali.

---

[43] Poynter.org oferă un glosar foarte bun pentru jurnaliştii care scriu despre tehnologie.

[44] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives of 8– to 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010), 3.

[45] Ibid., 33–34.

[46] Ibid., 15–17.

[47] Statisticile despre YouTube și Netflix pot fi citite în art. „Top 15 Most Popular Video Websites, mai 2014“, www.ebizmba.com/articles/video-websites.

[48] Elizabeth Englander, „Research Findings: MARC 2011 Survey Grades 3–12“, MARC Research Reports, Paper 2, Bridgewater State University, 2011, http://cdn.theatlantic.com/static/mt/assets/science/Research%20Findings_%20M/ 12.pdf.

[49] Shawn Marie Edgington, The Parent's Guide to Texting, Facebook, and Social Media: Understanding the Benefits and Dangers of Parenting in a Digital World (Dallas, TX: Brown Books, 2011), 19.

[50] Rideout et al., Generation M2, 18.

[51] Hara Estroff Marano, „A Nation of Wimps“, Psychology Today, noiembrie 2004, www.psychologytoday.com/articles/200411/nation-wimps.

[52] Rideout et al., Generation M2.

[53] Ibid., 22.

[54] Mare parte dintre detaliile despre jocurile video vin de pe Wikipedia, bloguri online și interviuri cu colecționari mai experimentați.

[55] Am încercat să alcătuiesc o trecere în revistă a dispozitivelor de jocuri video și genuri de pe Wikipedia, dicționare online și bloguri de jocuri video.

[56] Jane McGonigal, „Be a Gamer, Save the World“, Wall Street Journal, 22 ian. 2011.

[57] Ellen Wartella, Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella & Sabrina L. Connell, Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media

and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsulting.com/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_OF_DlGITAL_TECHNOLOGY.pdf.

[58] Jane McGonigal, Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World (New York: Penguin, 2011).

[59] „Facebook Is Still a Must for American Teens“, articol apărut pe statista.com și inspirat de un studiu din 2012 al Pew Research Center despre rețelele sociale și adolescenți. În 2012, Facebook a deținut majoritatea utilizatorilor adolescenți și tineri (12–24 de ani). Lucrurile s-au schimbat cu fiecare an. Twitter a preluat conducerea în 2013 și Instagram în 2104. Snapchat le-a luat locul în 2015. www.marketingcharts.com/wp/online/instagram-now-topstwitter-facebook-as-teens-most-important-social-network-41924/. Vezi și Snapchat Seen More Popular than Twitter Among 12–24–Year-Olds“. http://www.marketingcharts.com/online/snapchat-seen-more-popular-than-twitter-among-12–24–year-olds-41252/. Cercetare întreprinsă de firma de cercetare a pieței Piper Jaffray.

[60] Kelly Schryver, „11 Sites and Apps Kids Are Heading to After Facebook“, 20 sept. 2013, http://www.huffingtonpost.com/common-sense-media/11–sites-and-apps-kids-are-heading-to-after-facebook_b_3991614.html.

4

De la tableta digitală la faima pe Facebook

BUNELE ȘI RELELE DEZBATERILOR DESPRE LUMEA DIGITALĂ

De ce dezvoltatorul lui Flappy Bird a retras jocul?

Nu-i mai interesează Facebook pe adolescenți?

Ar trebui ca SRI să aibă acces la registrul căutărilor efectuate pe internet?

Cine e mai urmărit pe Instagram: Beyoncé sau Justin Bieber?

Dacă sunteți prezenți la o petrecere în pijama a copiilor de 12 ani sau stați în tribune la un meci de fotbal ori licitați la un eveniment unde se strâng bani, tehnologia digitală va fi și ea prezentă. Dialogurile noastre naționale și cele internaționale abundă în discuții și dezbateri despre mijloacele de comunicare digitale. E greu să țineți pasul. În timp ce scriam acest capitol, în februarie 2014, New York Times scria (în mod extrem de interesant) despre falimentul monedei bitcoin japoneze (valută virtuală), un tribunal federal a dispus ca YouTube să

retragă un controversat clip anti Islam şi o companie nouă de jocuri educative îşi descria produsele ca fiind „atât de distractive, încât copiii nu observă părţile serioase“. Ca părinte, trebuie neapărat să cunoaşteţi dezbaterile care împodobesc peisajul digital al secolului XXI. Deja aţi aflat despre o sumedenie de întrebări, dar răspunsurile vor fi mereu în schimbare, pentru că dispozitivele, mijloacele de comunicare şi aplicaţiile se schimbă întruna. Bineînţeles că şi întrebările — cele menţionate mai sus constituie un bun exemplu — evoluează la rândul lor, pe măsură ce jocurile sunt la modă şi pe urmă nu mai sunt, starurile pop nu mai suscită interesul public şi chestiunile sociopolitice apar şi apoi dispar din dezbaterile colective. În acest capitol, voi descrie chestiunile pe care le vom discuta ulterior în carte pentru a vă oferi o imagine de ansamblu a ceea ce veţi afla mai departe.

CÂND, CE ŞI CUM?

Discuţiile la un cocktail reflectă nivelul de conştientizare a unor teme la nivel naţional sau internaţional. În fiecare zi, aud adulţi şi copii dezbătând întrebările „când, ce şi cum“ din universul tehnologiei.

• Când a venit momentul ca un copil să primească şi să utilizeze anumite dispozitive?

• Ce dispozitive ar trebui oferite?

• Cum trebuie să administrăm, să introducem şi să utilizăm dispozitivele?

DEZBATEREA DESPRE „CÂND“

Voi discuta în detaliu, pe tot parcursul cărții, despre când a sosit momentul. Principiul de bază este că trebuie să adoptați o abordare din perspectiva dezvoltării psihice a copilului. E pregătit el să primească un anume dispozitiv? O să-l poată utiliza? Are nevoie de el în acest stadiu? Cea mai dezbătută întrebare despre când este: „Când să-i iau copilului telefon?“ Dacă ați răspuns afirmativ la cele trei întrebări de mai sus, atunci înseamnă că a sosit clipa să-i cumpărați un telefon. La fel ca punctele de cotitură în dezvoltare legate de mers și vorbit, cele digitale sunt prezente de-a lungul unei game de vârstă. În general, copiii învață să meargă între vârstele de 9 și 18 luni. Cei care merg la 18 luni au aceleași șanse de a deveni campioni olimpici la alergat ca și cei care merg la 9 luni. Același lucru e valabil și cu punctele de cotitură în dezvoltarea digitală. Copiii își pot dezvolta experiența tehnică și deprinderile de care au nevoie pentru a excela în era digitală iniferent că sunt primii sau ultimii din clasa lor care primesc telefon. Un copil de 8 ani cu părinți divorțați care călătoresc foarte mult chiar are nevoie de telefon. Telefonul îi permite să ia legătura cu case diferite și să discute cu părintele care nu îl are în custodie. Poate deveni chiar un mijloc de asigurare a protecției personale în cazul în care acest copil are mai multe puncte din care este preluat și apoi lăsat de părinți sau cei care au grijă de el. Pe de altă parte, un băiat de 12 ani pe care mama îl ia de la școală și îl duce apoi la diverse activități s-ar putea să nu aibă încă nevoie de telefon. Băiatul de 12 ani poate primi și trimite e-mailuri, își poate face temele și juca Minecraft pe computerul de acasă. Vor primi ambii copii un telefon în cele din urmă? Da. Atunci când ne întrebăm când sosește momentul potrivit, trebuie să adoptăm o abordare atentă, legată de dezvoltarea personală, care reflectă realitatea și tradiția culturală a familiei.

DEZBATEREA DESPRE „CE“ ȘI „CARE“

Hope, nepoata mea de 10 ani, a primit un telefon inteligent la aniversarea de 11 ani. A cumpărat un telefon cu Android pentru că vânzătorul a fost extrem de convingător când a vorbit despre câte poate face telefonul respectiv. Nu mult după aceasta, a aflat că toți prietenii ei din clasa a VI-a aveau iPhone și că formaseră un grup de chat care nu era susținut în totalitate pe suport Android. Vedea numai anumite mesaje și nu îi era ușor să participe la discuțiile de grup. A pierdut astfel o petrecere în pijamale și nici nu a aflat că grupul respectiv

organizase audiții pentru o piesă nouă. S-a petrecut o tragedie? Bineînțeles că nu. Lui Hope nu i-a fost ușor, însă. Alesese greșit un telefon scump și părinții nu doreau să îi mai cumpere imediat un altul la fel de scump. E greu să ne dăm seama când are copilul vârsta „potrivită“ și apoi să alegem ce dispozitiv și ce fel de aplicație să cumpărăm.

Părinții întreabă mereu care site-uri de socializare sunt adecvate pentru copiii lor. Instagram a devenit opțiunea de bază ca site de socializare pentru copiii din școala gimnazială, însă, din punct de vedere legal, trebuie să ai 13 ani pentru a-ți deschide cont. Site-urile „evanescente“ sau „anonime“ complică și mai mult discuția. Ask.fm cere comentarii anonime, pe Snapchat se pot posta imagini care dispar în 10 secunde (asta dacă nu rămân cumva). Pe la începutul anului 2014, a apărut cel mai recent vinovat, Yik Yak. Yik Yak încurajează postările anonime, făcute sub nume fals. Site-ul susține că „orice se întâmplă pe Yik Yak nu ajunge mai departe“. Cu toate acestea, site-ul cunoaște locurile unde se află utilizatorii, iar compania care îl administrează chiar a ajutat poliția să îi identifice pe unii utilizatori.[61] Eu, personal, le cer în mod constant adolescenților să se întrebe de ce au nevoie ca fotografiile să le „dispară“ în mai puțin de 10 secunde.

Fiți un consumator cu spirit critic: dumneavoastră și copiii trebuie să vă puneți întrebări chibzuite înainte de a cheltui bani pe site-uri de socializare toxice și pe jocuri și aplicații prost concepute.

Lista aplicațiilor, a site-urilor de socializare online și a jocurilor care se pot descărca este nesfârșită. Deseori, părinții se simt mult mai copleșiți decât copiii. Este foarte important pentru părinți să se uite la recenzii, să viziteze site-uri orecum www.commonsensemedia.org și să citească evaluările de acolo. Familiile trebuie să discute des despre dispozitive, site-uri, aplicații și jocuri. Copiii și adolescenții trebuie să se implice, învățându-i pe părinți despre avantajele și dezavantajele fiecărui obiect achiziționat. Copiii și părinții trebuie

să fie consumatori cu spirit critic și să-și pună întrebările corecte înainte de a cheltui bani și timp cu site-uri de socializare toxice sau cu jocuri prost concepute.

Jucării de copii bogați: privilegiu sau drept?

Sunt multe dezbateri despre privilegii și tehnologie. În prima decadă a secolului XXI, s-a exprimat preocuparea că tehnologia va adânci linia de demarcație dintre bogați și săraci. De fapt, tehnologia începe să șteargă acea linie, nu să o mărească. Tehnologia s-a ieftinit și este mai disponibilă în toată lumea. Telefoanele mobile se găsesc în unele orașe africane aproape în aceeași proporție ca pe Madison Avenue. Cercetătorii americani au descoperit că familiile cu venituri mici dețin, de fapt, mai multe dispozitive decât familiile bogate. Explicația constă în faptul că familiile cu venituri mici recondiționează și reciclează dispozitive multiple, pe când cele mai bogate pur și simplu vor să aibă doar ce e nou și la modă.

Angajamentul față de tehnologie la nivelul claselor din școlile publice este absolut necesar pentru a le permite elevilor care provin din familii cu un venit scăzut să-și dezvolte aceleași deprinderi tehnologice ca și colegii lor mai bogați. În toamna anului 2013, Michael Bloomberg, fostul primar al New York-ului, a lansat WiredNYC pentru a permite accesul gratuit la internet în spațiile publice și în clădiri. WiredNYC este o parte dintr-o inițiativă națională la scară largă de a menține orașele americane la un nivel competitiv în lumea afacerilor, dar contribuie și la democratizarea accesului la Wi-Fi.

Accesul intensificat la tehnologie al familiilor cu venituri scăzute nu schimbă faptul că telefoanele inteligente, tabletele, consolele de jocuri și computerele sunt foarte scumpe, iar acest factor are relevanță pentru întrebările ce și când. Cam o dată pe lună, am în cabinet un tânăr sau un adolescent supărat care se plânge despre cum să-și anunțe părinții că a pierdut telefonul inteligent sau că l-a scăpat în toaletă. Majoritatea copiilor din clasa mijlocie sau bogată se așteaptă să primească un telefon inteligent și computer. Fiul meu de 9 ani m-a întrebat dacă îi facem cadou un iPhone când împlinește 10 ani. I-am răspuns că trebuie să aștepte până va avea 11 ani. A făcut niște calcule în gând și mi-a replicat că el și

fratele și sora lui vor avea același telefon. M-a zăpăcit puțin logica lui, pentru că sora lui are doar 5 ani. Mi-a explicat că el are 9 ani și fratele și sora au 7, respectiv 5 ani. Din cauză că se fac versiuni noi din 2 în 2 ani, în cele din urmă vor fi toți la fel. Atunci mi-am dat seama că, deși nu avea să primească primul telefon inteligent decât peste câțiva ani, el aștepta deja versiunile noi care apar o dată la doi ani.

Trebuie să ne învățăm copiii că a fi cetățean digital înseamnă să avem respect pentru dispozitivele scumpe. De mici, copiii trebuie să înțeleagă că deținerea și utilizarea unui dispozitiv tehnologic digital este un privilegiu, nu un drept.

DEZBATEREA DESPRE „CUM“

Sunt sigură că deja ați purtat dezbaterea aceasta cu copiii, prietenii sau familia. Cum să introduceți, să utilizați și să monitorizați tehnologia? Este necesar ca introducerea să fie făcută gradat, pe măsură ce noi opțiuni sau aplicații sunt adăugate în timp. Dispozitivele și site-urile trebuie privite ca instrumente, nu ca sursă de distracție. În cele din urmă, trebuie monitorizate dispozitivele, comunicarea electronică, jocurile și folosirea internetului. Fundația Kaiser a indicat că 16% dintre adolescenți au limite impuse pentru privitul la televizor și 26% au reguli care privesc conținutul programelor.[62] Aceste procente sunt mult prea mici. Este necesar să impunem reguli. Tehnologia reprezintă o extensie a culturii din familie. Copiii trebuie să înțeleagă regulile de bază cu care o abordați pentru a le asimila și ei în timp. Regulile trebuie să devină din ce în ce mai flexibile. E necesar să încurajăm independența, însă copiii trebuie să știe că există mereu reguli, așteptări și monitorizare.

IDENTITATEA

SĂ FII POPULAR PE FACEBOOK E CA ȘI CUM AI FI BOGAT LA MONOPOLY

63

Dezbaterea despre efectele rețelelor sociale asupra vieții sociale a copiilor și adolescenților s-a dezlănțuit și este în plină desfășurare. E adevărat: prietenii de pe Facebook și cei care te urmăresc pe Instagram nu sunt „prieteni“ în sensul literal al cuvântului. Și totuși, aceasta nu înseamnă că prietenia autentică a murit. Înseamnă doar că societatea se așteaptă ca adolescenții să rămână în legătură permanentă cu fiecare cunoștință pe care o au. Când eram copil, circula o glumă care spunea că între Kevin Bacon și orice altă celebritate de prim rang se poate face legătura doar în șase pași. Cei mai mulți tineri și adolescenți isteți i-o iau înainte lui Kevin la stabilirea de legături cu cunoștințe ale cunoștințelor. Și cei mai mulți adolescenți isteți cunosc diferența dintre „prietenii de pe Facebook“ (cei care le urmăresc postările online) și cei reali. Cu toate acestea, e ușor să te lași complet în mrejele rețelelor de socializare.

Nu e nicio problemă să fii „popular“ pe Facebook atâta vreme cât îți dorești prieteni adevărați, și nu faimă pe Facebook.

Dezbaterile despre o eventuală renunțare la rețelele sociale sunt perimate și fără rost. Aceste rețele rămân în peisajul cotidian, problema este cum să-i ajutăm pe copii să aibă o viață socială bună și prietenii firești în condițiile prezenței rețelelor sociale. Pentru părinți, este important de știut ce efecte au asupra adolescenților reacțiile din rețelele sociale — nu pentru a decide dacă să

interzică aceste site-uri acasă, ci pentru a le prezenta adolescenţilor nişte perspective pe care poate aceştia din urmă nu le au.

Este esenţial ca tinerii şi adolescenţii să nu se evalueze după numărul celor care le urmăresc postările sau după numărul celor care au dat „like“ sau „love“ postărilor lor sau au reacţionat la ele pe Pinterest. Părinţii trebuie să fie atenţi ca nu cumva Facebook şi Instagram să îi facă pe copiii lor adolescenţi să se simtă lăsaţi deoparte sau nepopulari. Însă părinţii îşi pot ajuta adolescenţii să priceapă că abilitatea de a aduna cât mai mulţi oameni care te urmăresc în reţea este direct proporţională cu timpul petrecut pe internet şi cu deprinderile tehnice, nu cu valorizarea sau prietenia. Este important să cântărim riscurile şi beneficiile pentru fiecare copil în parte. În loc să interzicem utilizarea site-urilor de socializare până fiica noastră împlineşte 16 ani, ar trebui să încercăm să înţelegem dacă le poate folosi ca instrument cu care să-şi facă planuri cu prietenii „reali“. Dacă fiul dumneavoastră de 15 ani este îngrozitor de timid, dar are o viaţă socială virtuală activă, gândiţi-vă dacă nu cumva aceste reţele chiar îi inspiră încredere în el. Sau poate nu? Copiii care nu au deprinderi sociale bine dezvoltate şi au stimă de sine scăzută probabil nu vor beneficia de avantajele reţelelor sociale şi ale spaţiului virtual şi sunt mult mai susceptibili de a fi răniţi, deci această categorie de copii are nevoie de o supraveghere suplimentară şi de îndrumare (voi relua pe larg această temă în capitolul 11).

Aspectul pozitiv din dezbatere este că internetul şi site-urile de socializare le permit adolescenţilor să exploreze diverse identităţi şi forme de exprimare de sine. Din nou, problema nu este dacă au voie, ci cum. Pot adolescenţii să înveţe cum să-şi exprime adevăratul eu în spaţiul virtual într-un mod pe care să-l păstreze mulţi ani de acum încolo? Îşi dau seama că majoritatea oamenilor îşi prezintă online personalitatea cizelată, ca şi cum ar scrie un CV menit să-i ajute să obţină serviciul pe care îl visează şi se pot abţine să nu se vadă pe ei înşişi într-o lumină negativă în comparaţie cu aceşti oameni sau să nu se lase copleşiţi de invidie? Autoprezentarea de pe reţelele sociale a devenit un domeniu de cercetare pe deplin dezvoltat. Descoperirile recente sugerează că cei care au deprinderi sociale dezvoltate şi o imagine de sine pozitivă folosesc reţelele sociale pentru a-şi consolida relaţiile şi stima de sine. Reversul medaliei este că adolescenţii cu stimă de sine scăzută şi deprinderi sociale nedezvoltate este posibil să nu poată folosi site-urile de socializare în mod benefic. Ca părinte, scopul dumneavoastră este să vă ajutaţi copiii să fie în legătură cu prieteni adevăraţi pe reţelele sociale şi să îi sprijiniţi să devină consumatori cu spirit critic ai unor asemenea site-uri. Le reamintesc în mod constant adolescenţilor şi

adulţilor că nu pot crede tot ce văd pe Instagram sau Tumblr. Reţelele de socializare sunt locuri excelente pentru a vă crea albume de amintiri, a vă exprima opiniile şi a spune ce vă place. Aveţi şi o şansă de a ţine legătura cu prietenii, însă nu trebuie să le luaţi complet în serios.

Împărtăşirea excesivă a detaliilor a devenit un subiect fierbinte şi este cea mai mare problemă pe care o văd eu pentru adolescenţi. Anonimatul şi viteza comunicării virtuale facilitează oferirea de prea multe informaţii. Ca imigranţi digitali care îşi croiesc drumul pe acest nou teritoriu, vă veţi da seama din instinct că „prietenii“ de pe Facebook care postează detalii despre simptomele lor de sindrom premenstrual sau despre colonoscopia recent făcută povestesc mai mult decât e necesar. Copilul dumneavoastră adolescent, vorbitor nativ al limbajului digital, s-ar putea să nu fie de aceeaşi părere. Să înţelegem când şi unde dezvăluim informaţii personale sau sensibile reprezintă o deprindere pe care o învăţăm.

Identificarea momentului potrivit şi a locului unde se pot dezvălui online informaţii personale sau sensibile este o deprindere pe care adolescenţii trebuie să o înveţe.

Copiii (şi adulţii) cu stimă de sine scăzută accesează reţelele sociale pentru a primi încurajări. Postează că nu se simt bine şi speră să capete îmbărbătare de la „prieteni“ şi „contacte“. Unii copii se orientează spre Ask.fm, reţea socială organizată în format de întrebări şi răspunsuri. O tânără extraordinar de inteligentă care oferă detalii în exces pe reţelele online mi-a mărturisit că a fost nevoie de 50 de întrebări pe Ask.fm până să primească o evaluare negativă (un „hate“). A fost tare entuziasmată că a primit atât de multe reacţii pozitive înainte de a ajunge în zona negativă. Site-uri ca Ask.fm şi Yik Yak încurajează detaliile excesive şi copiii ajung deseori să fie hărţuiţi şi terorizaţi. De fapt, Yik Yak accesează GPS-ul. Copiii postează comentarii despre oricine aflat pe o rază de

10 mile. Rețelele sociale trebuie să fie locuri în care primim sfaturi și sprijin de la prieteni, nu ură și hărțuire. Este necesar ca părinții să încurajeze copiii să-și cultive deprinderea de a oferi detalii și a căuta încurajări în mod reținut și adecvat.

SELFIE-URI SAU PREOCUPARE DE SINE?

Faptul că The Oxford Dictionary of English a inclus în anul 2013 cuvântul selfie drept cuvânt oficial al limbii engleze a pornit dezbaterea despre dacă nu cumva generația din prezent este mult prea preocupată de sine. Selfie-urile făcute cu moderație pot fi forme fanteziste și creative de exprimare de sine. Se pot posta foarte rapid sau trimite prin mesaje pentru a transmite un sentiment sau a marca diverse momente. Selfie-urile au devenit meme digitale mai mult decât albumele foto cuprinzătoare. Mema este o imagine, un cuvânt sau o expresie transmisă de la o persoană la alta dintr-un anumit cadru cultural, pentru a comunica glume, gânduri, idei. Mulți copii pun deseori selfie-uri online, însă aceia care se tem de aceste poze sau cei care nu pot selecta una au probabil probleme serioase legate de imaginea lor corporală sau de identitate. Viața este mai mult decât o serie de selfie-uri perfecte. Copiii trebuie încurajați să folosească selfie-urile cu moderație și să-și amintească să se bucure și să trăiască momentele din prezent, în loc să le înregistreze doar.

Selfie-urile sunt un exemplu perfect de cum s-a schimbat comunicarea datorită tehnologiei digitale. Nicholas Carr scrie despre modul în care internetul ne-a modificat creierele pe măsură ce comunicarea „scrisă“ s-a transformat într-una mai succintă și mult mai vizuală. Părinții sunt îngrijorați ca nu cumva schimbarea fulminantă de la tradiția scrisă la cea de a posta mesaje sau tweets să amenințe competențele de scris și citit. Nu este nicio îndoială că tehnologia digitală, de la emoticoane la selfie-uri, schimbă modul în care citim și scriem. Un băiat de 15 ani, din clasa a IX-a, mi-a explicat că a învățat de pe internet gramatica și regulile de bună purtare. Moderează un forum de jocuri de rol în care dezvoltă o poveste și un cadru, iar ceilalți membri ai forumului propun profiluri de personaje pentru a fi evaluate. Îi selectează pe cei care consideră el că au cea mai bună exprimare gramaticală și cunosc eticheta socială, astfel încât

povestea să decurgă așa cum și-a imaginat-o. Faptul că el creează în colaborare povești online contribuie la deprinderile lui de a citi și scrie, de a ști gramatică, de a fi creativ și de a construi povești.

Un studiu britanic a dezvăluit că scrierea de mesaje-text se corelează cu îmbunătățirea cititului și a ortografierii. Cercetătorii au demonstrat că trimiterea mesajelor de către copii cu vârste între 8 și 12 ani duce la îmbunătățirea conștiinței fonologice și la deprinderea de a înțelege și manipula sunetele.[64] Copiii și adolescenții se bazează fără îndoială pe opțiunea de corectare automată, însă ei trebuie să își dea seama când și unde e adecvat să folosească limbajul mesajelor-text sau gramatica din stilul academic. Comunicarea a devenit mai complicată și a căpătat mai multe fațete. Copiii trebuie să învețe să-și comunice intențiile prin cuvinte, poze, hashtag sau emoticoane. Comunicarea electronică și compunerea online trebuie să contribuie mult mai mult la alfabetizare decât să aibă efecte negative asupra competențelor de scris–citit.

iPĂTURICĂ: DORMIM CU TELEFONUL

După cum am menționat în capitolul 2, părinții se plâng încă din anii 1800 că tehnologia fură din timpul alocat somnului. În mod de-a dreptul ironic, cercetările arată că adolescenții din prezent dorm aproape la fel de mult precum cei din generația precedentă, însă dovezile anecdotice arată cu totul altceva. Scosul din priză și închiderea dispozitivului electronic sunt cele mai grele lucruri de făcut când gestionăm utilizarea tehnologiei. Părinții spun că cele mai multe conflicte sunt legate de ora de culcare și ieșirea de pe internet. Tehnologia digitală ne ține treji. Lumina emisă de ecrane poate inhiba secretarea melatoninei, necesară somnului. Jocurile care stimulează foarte mult sau programele cu violență împiedică buna tranziție către somn. Dispozitivele trebuie închise cu aproximativ o jumătate de oră înainte de somn. Cu toate acestea, nu e de ajuns doar să le închidem; prin aceasta vreau să spun că nici nu trebuie să le luăm în pat cu noi.

Nu este de ajuns ca adolescenții să-și închidă telefonul sau tableta — aceste dispozitive nici nu trebuie luate în pat.

Dormitul cu telefonul a devenit o epidemie națională. Copiilor le e teamă să nu „piardă“ ceva în timpul somnului. O adolescentă mi-a spus că trebuie să doarmă cu telefonul în cazul în care vreunul dintre prietenii ei are nevoie de ea în timpul nopții. Semnalele de mesaje sau de actualizări ale programelor răsună toată noaptea. Adulții și copiii mărturisesc că le e „inconfortabil“ să încerce să doarmă cu telefoanele. Le sugerez familiilor ca toate telefoanele să fie puse laolaltă la încărcat într-o anumită încăpere comună. Mi se pare amuzant când părinții îmi spun că copiii trebuie să doarmă cu telefoanele, pentru că le folosesc pe post de ceas deșteptător. Ultima dată când am văzut și eu cum stă treaba, am observat că se poate cumpăra un ceas deșteptător tradițional cu mai puțin de 10 dolari. Nu vă amăgiți; nu e vorba despre deșteptătoare aici. La mijloc se află atașamentul față de telefon. Telefoanele s-au transformat în păturici pentru copiii mai mari și adulți. Pretindem că suntem în stare să dormim fără ele și apoi inventăm o mulțime de scuze pentru a face contrariul.

RELAȚIILE

RELAȚII REALE VS RELAȚII VIRTUALE

Her este un film câștigător de premiu Oscar în 2014, despre un bărbat care se îndrăgostește de sistemul de operare al computerului său. Chiar încearcă să facă dragoste cu el prin intermediul unui surogat. Regizorul, Spike Jonze, a

făcut prin acest film o afirmație deloc subtilă despre natura schimbătoare a relațiilor dintre oameni. În fiecare zi, la mine în cabinet aud adolescenți care îmi spun „el a zis așa“, „ea a zis așa“ și „îți vine să crezi că ar face una ca asta?“ Am descoperit că acești adolescenți nu „spun“ sau nu „fac“ niciodată aceste lucruri în lumea reală. De cele mai multe ori, adolescenții discută despre relații „reale“, în care „se combină“ fizic și se întâlnesc la școală. Cu toate acestea, comunicarea de substanță dintre ei se desfășoară prin mesaje, pe Skype, Snapchat sau prin mesageria Facebook. Ei fac uz de cuvântul tradițional și învechit „a spune“, dar de fapt se referă la a spune ceva prin mesaje-text sau pe Skype. Dacă aveți impresia că exagerez, stați de vorbă cu adolescenți cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani și acordați atenție felului în care vorbesc despre comunicarea cu prietenii și partenerii de relație.

Suntem oare cu toții sortiți să ne îndrăgostim de computerele noastre? A murit frumusețea dragostei umane? Copiii noștri nu vor mai avea abilitatea de a interacționa cu oameni reali? Bineînțeles că nu. Și totuși, relațiile se schimbă. Părinții trebuie să înțeleagă că avem de-a face cu două tipuri de relații: reale și virtuale. Ambele s-au schimbat. Partea bună e că copiii sub 18 ani nu sunt în general interesați de site-urile matrimoniale. Cei mai mulți preferă interacțiunea umană, însă li se par mult mai convenabile mesajele-text. „Regulile“ despre întâlniri amoroase s-au modificat, încorporând nenumărate schimburi de mesaje, care uneori evoluează spre mesaje cu conținut sexual explicit. Tensiunea așteptării se manifestă într-o măsură mai mică, deoarece cuplurile se află mereu în contact. Mesajele consumă foarte mult timp. Aș zice că ele au eliminat din ecuație rolul incitant și dureros a anticipării. Pe de altă parte, mesajele anulează inhibițiile. Adolescenții pot comunica, se pot ajuta în probleme reale ale relațiilor și vieților lor. Cercetările din domeniu sugerează că băieții adolescenți sunt mult mai înclinați să discute despre sentimentele lor prin mesaje, pentru a primi mai apoi sprijinul de care au mare nevoie sau reacțiile cerute. Autoarele faimoasei (sau poate infamei) cărți din 1995, Regulile seducției, sunt nevoite să o rescrie adăugând „reguli noi“ pentru a include și tehnologia digitală.

Părinții trebuie să înțeleagă și relațiile virtuale. Adolescenții stabilesc și dezvoltă prietenii de substanță, precum și alte relații cu oamenii pe care îi întâlnesc online. E chiar atât de rău? Nu. În cartea de față veți vedea exemple despre cum relațiile virtuale îi ajută să se simtă mai conectați. Mulți dintre adolescenții cu care lucrez îmi pomenesc de sentimente pe care le înțeleg mai bine prietenii lor virtuali — aceștia din urmă sunt oamenii la care apelează pentru comentarii despre poezia pe care o scriu, pentru a colabora la proiecte sau a organiza o

echipă în vederea unui joc multiplayer.

Cooper, în vârstă de 17 ani, este foarte inteligent, dar asta nu se vede şi la şcoală. Părinţii l-au adus la mine, pentru că se tem că este prea izolat din punct de vedere social. Îşi petrece cea mai mare parte a timpului în camera lui, la computer. E un băiat frumuşel, care pare mai mic de 17 ani şi evită contactul vizual. Se înviorează când îmi povesteşte despre cel mai recent joc virtual pe care îl joacă şi se plictiseşte când îl întreb de examenul de absolvire a liceului şi de facultate. Îl întreb de prietenii lui. Îmi răspunde că bineînţeles că are prieteni. Îl întreb dacă îi vede vreodată, răspunde afirmativ. Îi explic că am aflat de la părinţii lui că nu iese din cameră, deci cum îşi vede prietenii? Îşi dă ochii peste cap şi mă priveşte dispreţuitor. Îi vede online. Continuă să-mi explice că intră în legătură online cu prietenii de la şcoală, că nu îi întâlneşte în persoană. Cel mai bun prieten al lui, pe care „îl ştie de ani de zile“, locuieşte în Canada, iar Cooper îmi zice că, după definiţia mea, nu îl „vede“, dar, în ciuda acestui fapt e un prieten „vechi“, cu care colaborează la jocuri şi la proiecte.

Acest gen de conversaţie sună, probabil, familiar oricărei persoane care are copii adolescenţi ce stau tot timpul pe internet. După cum ştim, calitatea prieteniilor este direct legată de sentimentul de bine pe care îl trăiesc adolescenţii. Majoritatea copiilor şi adulţii preferă interacţiunea reală mai degrabă decât cea virtuală. Şi totuşi, generaţia tinerilor din prezent recunoaşte rolul jucat de prietenii virtuali în evoluţia relaţiilor sociale pe care le stabilesc. Cetăţenii digitali „se prind“ de acest tip de relaţii şi rămân cu adevărat perplecşi când văd că părinţii lor se îngrijorează aşa de mult.

Grijile părinţilor se împart în două categorii: oare copiii vor fi în siguranţă şi oare prieteniile virtuale vor substitui interacţiunea umană reală? Adolescenţii trebuie să înţeleagă preocupările legate de siguranţa relaţiilor virtuale. În general, descurajez stabilirea unor asemenea relaţii înainte de liceu, iar adolescenţilor trebuie să li se reamintească să nu ofere prea multe informaţii personale şi să identifice oamenii care mint, joacă un anumit rol sau se prezintă într-o lumină falsă pe internet. Nu cred că ar fi bine ca adolescenţii să-şi întâlnească vreodată în persoană prietenii virtuali fără ştirea părinţilor.

Când întâlnesc vreun adolescent mult prea dependent de prietenii virtuali, încerc să aflu imediat de ce nu își poate îndeplini nevoile sociale și emoționale în lumea reală. Problema nu este dacă adolescenții ar trebui să aibă relații virtuale, ci cum să stabilim un echilibru și să le folosim pentru a dezvolta interacțiunea umană din viața reală. Scopul nu e să ne îndrăgostim de computer, ci să utilizăm tehnologia pentru a ne îmbunătăți prieteniile din viața reală și relațiile intime.

MOARTEA APELULUI TELEFONIC ȘI ASCENSIUNEA MESAJELOR DE TIP TEXT

Apelurile de telefon tradiționale au evoluat de la dispozitivele cu manivelă la telefonul cu disc și apoi la modemul cu conexiune comutată. În 2009, cuantumul de date din mesajele-text, e-mailuri, video în flux continuu, muzică și alte servicii pe dispozitive mobile l-a depășit pe cel al datelor vocale din apelurile telefonice. De fapt, atunci când oamenii comunică vocal, de multe ori vorbesc pe internet. Tendința curentă este folosirea comunicării bazate pe tehnologia voce prin protocol de internet. Skype, WhatsApp și Viber sunt trei aplicații web care permit comunicarea vocală sau video pe internet, de regulă gratis.

Mesajele-text au depășit comunicarea prin telefon și, odată cu revoluția adusă de ele, și-a făcut apariția un stil nou de a scrie, definit prin folosirea abrevierilor, a emoticoanelor sau a memelor. Un adolescent trimite în medie câteva mii de mesaje pe lună, și copiii fac tot posibilul pentru a îndeplini așteptarea de a le răspunde tuturor imediat. Deci, chestiunea de dezbătut este cum să îi ajutăm să țină pasul cu prietenii fără să se simtă copleșiți. Părinții trebuie să își ajute adolescenții să fie autori și destinatari de mesaje care mențin legătura cu prietenii, fără să recurgă la trimiterea excesivă de mesaje-text, fără să ofere prea multe detalii sau să fie disponibili non-stop. Familiile au nevoie de perioade de timp în care nu se trimit mesaje, pentru a face loc temelor și interacțiunii umane.

PUTEM SCĂPA DE HĂRȚUIREA ÎN SPAȚIUL

VIRTUAL?

Hărţuirea în spaţiul virtual (cyberbullying) este utilizarea comunicării electronice pentru a hărţui pe cineva. De regulă, mesajele sunt amenințătoare sau intimidante. Hărţuirea din spaţiul virtual include mesaje, e-mailuri sau fotografii. În capitolul 9 vă voi da exemple despre cum aceasta a condus la depresie şi sinucideri. Aproape jumătate dintre copii mărturisesc că au fost intimidaţi în online. Hărţuirea în spaţiul virtual este insidioasă, deoarece victima nu se poate ascunde, însă agresorul, da. Te urmărește și în casă și e prezentă 24 ore din 24, toată săptămâna. Agresorul poate pretinde că îţi este prieten sau o persoană din viaţa ta. Școlile se străduiesc din greu tot timpul să se descurce cu hărţuirea elevilor, însă agresiunea din spaţiul virtual este chiar şi mai dificilă, pentru că nu se desfășoară în cadrul școlii, în general.

Hărţuirea în spaţiul virtual este insidioasă, deoarece victima nu se poate ascunde, însă agresorul, da.

Atunci când învaţă să devină cetăţeni digitali, copiii trebuie să afle cum să identifice comportamentale rău-voitoare şi cum să-i înfrunte pe cei care terorizează. E necesar ca părinţii să creeze un mediu îndeajuns de deschis, încât copiii să apeleze la ei atunci când nu se simt bine pe internet. Familiile şi şcolile trebuie să le insufle copiilor ideea că e necesar să înfrunte agresorii şi să nu fie nişte spectatori pasivi.

TEHNOLOGIA DIGITALĂ DISTRUGE OARE

FAMILIA?

Cartea lui Catherine Steiner-Adair, The Big Disconnect (Marea deconectare), şi cea a lui Sherry Turkle, Alone Together (Împreună singuri), deplâng faptul că tehnologia ne îndepărtează unii de alţii. De-a lungul istoriei, forţele naturii sau cele create de om au tot divizat familiile. Adevărul este că trebuie să depunem mult efort pentru a menține laolaltă familia din punct de vedere emoţional şi fizic. Copiii de 3 şi 4 ani se angajează în ceea ce se cheamă joc paralel înainte de a învăța să se joace împreună. Membrii familiei sunt de multe ori „împreună singuri“ atunci când stau unul lângă altul şi „se joacă“ individual pe dispozitivele lor. După cum am menționat în capitolul 1, depinde de cultura din familia dumneavoastră dacă tehnologia este grăsimea care îi face pe membri să alunece în toate direcțiile sau cleiul care îi face să rămână uniți.

Dacă vreți ca tehnologia digitală să nu vă fisureze familia, interesați-vă îndeaproape de viețile digitale ale celorlalți.

Îi încurajez pe membrii familiilor să arate interes față de viețile online pe care le duc fiecare. Învățați să jucați jocuri pe Wii chiar dacă nu sunteți deloc bun. Lăsaţi copiii să vă arate clipuri video caraghioase pe YouTube. Angajarea pe internet împreună cu copiii îi învață despre tehnologie şi sprijină interacțiunea umană semnificativă. Cu adolescenții, mesajele-text vă țin implicați și la curent. Cu tinerii, mesajele pot reprezenta un mijloc minunat de a fi în contact. Vă creează sentimentul imediat că sunteți implicați în viețile lor. Nu trebuie să așteptați telefonul de duminică; puteți afla în timp real diverse detalii. Cu toate acestea, e necesar să existe un spațiu și un timp când vă conectați și vă deconectați. Mesele în familie în cursul cărora nu se folosesc mijloace

tehnologice reprezintă un bun început pe drumul menținerii familiei laolaltă. Părinții trebuie să vrea să se deconecteze dacă doresc ca și copiii să facă la fel. Lăsând deoparte faptul că tinerii sunt fluenți în lumea digitală, părinții dețin rolurile digitale care modelează. Dacă mama și tata își închid telefoanele și găsesc timp pentru familie, copiii le vor urma exemplul.

ORGANIZAREA ȘI INTELIGENȚA

TEHNOLOGIA ÎN CLASĂ: DE LA GRĂDINIȚĂ LA TEZA DE DOCTORAT

Puteți fugi, dar nu aveți unde să vă ascundeți. Puteți limita accesul la tehnologie, însă e prezentă în clasă încă de la grădiniță. În următoarele trei capitole, vă veți convinge că tehnologia apare în clasă înainte ca scutecele să dispară. Sunt foarte multe dezbateri pe această temă, dar acestea se află în continuă schimbare. În capitolul 6, vă voi prezenta digi-prichindeii, denumire dată copiilor mici care trăiesc în epoca iPhone. Acești copii cresc în timpul revoluției ecranelor tactile. Până să ajungă să țină în mână o cutie de Cheerio (pe la 9 luni, aproximativ), sunt deja în stare să mânuiască aceste ecrane.

Să le dăm oare copiilor mici telefoane inteligente și tablete? Bineînțeles că nu, dar nu suntem așa de departe precum ați crede. Academia Americană de Pediatrie nu recomandă accesul la tehnologie înainte de vârsta de 3 ani. După 3 ani, se recomandă maximum două ore pe zi. Cheia acestei dezbateri este despre când anume e bine să privim tehnologia ca pe un instrument. Poate fi un instrument cu care se înregistrează un spectacol de păpuși sau unul cu care să explorăm spațiul prin ochii unui astronaut. În sufragerie sau la școală, vrem să-i învățăm pe copii că nu au neapărat nevoie de tehnologie pentru a înțelege o lecție de geometrie, însă o pot folosi ca instrument pentru a-și adânci înțelegerea geometriei văzând figuri în manieră tridimensională.

Dacă învățăm încă din grădiniță tot ce trebuie să știm, am face bine să ne apucăm și de familiarizarea cu cetățenia digitală.

Dezbaterea despre cum și când anume să folosim tehnologia în clasă se află în plină desfășurare. Tehnologia din instituțiile de educație nu trebuie să distragă de la joaca din lumea reală, de la rezolvarea problemelor și de la conversații, însă poate fi prezentă ca instrument — utilizat nu doar de dragul lui. În acest moment de tranziție, școlile tind să aibă o abordare contradictorie și dezorganizată. Pe de o parte, are desigur rost ca școlile să dețină servere proprii și să posteze temele pentru acasă într-o manieră consecventă, incluzându-i și pe părinți, și pe elevi. Cum să integrăm uniform și bine chibzuit tehnologia în programa școlară e o chestiune mult mai complexă. Acum cinci ani, școlile se lăudau că se folosesc laptopuri. În 2014, se stârnește o dezbatere aprinsă despre cum să se folosească tabletele la grădiniță sau creșă. Directoarea grădiniței fiicei mele mi-a explicat că încerca să introducă cetățenia digitală în clase, adresându-se copiilor de trei ani. Copiii de 1 an–2 folosesc tehnologia, deci nu e deloc prea devreme să-i învățăm să fie amabili în lumea virtuală. Dacă învățăm încă din grădiniță tot ce trebuie să știm, am face bine să ne apucăm și de familiarizarea cu cetățenia digitală.

TEHNOLOGIA POATE AFECTA CREIERUL COPIILOR?

Dacă credeți tot ce citiți, atunci tehnologia sigur afectează creierul copiilor. Tehnologia, e drept, ne modifică creierul. Ne modifică și modul în care facem cercetare, scriem și comunicăm. Experiența de viață modelează și desțelenește căile neuronale. În concluzie, creierele oamenilor din fiecare generație arată diferit de cele ale părinților lor. Creierele copiilor noștri devin poate mai capabile

să „scaneze“, să răsfoiască și să treacă de la un aspect la altul. Cercetătorii au descoperit că jocurile video îmbunătățesc gândirea vizual-spaţială şi încurajează rezolvarea independentă a problemelor. În mod inevitabil, copiii comunică și scriu diferit. Ei au acces ușor la informație. Ce trebuie să învețe la școală e cum să evalueze credibilitatea și autenticitatea site-urilor de web și cum să nu plagieze munca altora. Generația Y și digi-prichindeii trebuie să învețe să utilizeze hyperlinkurile, imaginile digitale, clipurile video și efectele speciale atunci când scriu o „lucrare“ sau fac o prezentare. Tehnologia schimbă modurile în care scriem, facem cercetare, citim și învățăm, însă de aici și până la a crede că strică creierele copiilor e un drum mult prea lung și nu ne ajută deloc în discuția de față. În general, tehnologia sprijină dezvoltarea cognitivă atunci când este introdusă la vârstele adecvate și în doze rezonabile. Cercetările anterioare (mă refer la cele întreprinse între 1980 și 2008) erau negative în legătură cu impactul tehnologiei asupra creierului. Majoritatea acelor studii se concentrau pe televizor şi mijloace de comunicare în masă mai pasive. Adevărul e că nu s-a dovedit că televizorul ne strică creierul, în ciuda avertismentelor timpurii. Partea cea mai proastă a tehnologiei digitale e că poate duce la un comportament sedentar. Academia Americană de Pediatrie și orice cercetător din domeniu spun clar și răspicat că televizoarele nu trebuie plasate în dormitor. Multe dintre consolele noi de jocuri încurajează „exersarea prin joc“, definită ca jocuri video care includ și o formă de exercițiu fizic. Exemple de asemenea jocuri sunt Dance Dance Revolution și NFL Training Camp de la Wii. Cercetările anterioare anului 2010 nu acordă prea multă atenție interactivității din peisajul digital contemporan.

În general, sunt de partea celor care cred că tehnologia are puterea de a ne face mai deștepți. Ea nu ne afectează în niciun caz creierul dacă este utilizată chibzuit. Acord atenție nevoii de joacă reală și celei de a gândi în profunzime. Aceiași critici care susțin că tehnologia ne strică creierul sunt de părere că jocul a murit. Cred că este important ca părinții să încurajeze joaca din lumea reală, mai ales în cazul copiilor mici. Nu cred că tehnologia ar trebui vreodată să substituie jocul. Viața s-a schimbat și copiii nu mai sunt trimiși să se joace în cartier și să se întoarcă atunci când vor. Părinții trebuie să acorde atenție nevoii copiilor de a iniția jocuri reale, și nu doar virtuale. Acestea fiind spuse, cred că tehnologia este o binecuvântare imensă pentru jocul copiilor de peste 10 ani. Jocurile de tip multiplayer, site-urile de modă și Minecraft le oferă copiilor puțin mai mari un loc acceptabil din punct de vedere social unde se pot îmbrăca, pot construi și practica un joc, după ce în anii anteriori s-au distrat cu Lego sau cu păpuși Barbie.

Nicholas Carr, în cartea intitulată Superficialii, se îngrijorează că „a murit gândirea profundă“. Mă preocupă și pe mine chestiunea aceasta. Tehnologia oferă un instrument minunat pentru rezolvarea problemelor, pentru cercetare, colaborare și experimentare. Cu toate acestea, internetul nu presupune o gândire profundă. Acumularea de cunoștințe nu ajunge mai departe de internet. Atât marii gânditori, cât și elevii de liceu au nevoie de timp și tihnă în compania ideilor sofisticate. Generația Y acordă valoare cuvântului scris, dar vrea ca textele să fie concise și succinte. Ziarele, revistele și cărțile sunt din ce în ce mai subțiri. Articolele și ideile sunt prezentate ca informație concentrată. Cum îi încurajăm pe copii să petreacă timp cu opere de ficțiune dificile sau cu concepte sofisticate? În general, descoperirile științifice se nasc din observație lentă și obositoare. Cred că aici se află adevărata provocare pentru părinți și copii. Discuția ideilor dificile cere timp. Pe parcursul acestei cărți încurajez familiile să se deconecteze de la internet, individual și împreună. Doresc să încurajez interacțiunea reală și să pun preț pe timpul petrecut în liniște cu gândurile noastre. Creierul copiilor noștri arată diferit de al nostru. Ei sun nativii digitali și creierul lor poate fi mai bine pregătit ca să lase loc pentru gânduri profunde în mijlocul haosului din spațiul virtual.

INTERNETUL POATE CAUZA TULBURAREA HIPERKINETICĂ CU DEFICIT DE ATENȚIE (ADHD)?

Ca psihiatru specializat în copii și adolescenți, găsesc că această dezbatere este deosebit de supărătoare. Vreau să fiu foarte clară: tehnologia digitală nu cauzează tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție. În ultimii 20 de ani, s-a înregistrat o creștere în numărul diagnosticelor de ADHD și există percepția că prevalența acestei tulburări se află în creștere. De fapt, aceste cifre în creștere sunt direct legate de evaluări mai precise făcute de doctori, profesori și familii. Există și tratamente îmbunătățite care fac tulburarea hiperkinetică mult mai ușor de controlat. Poate că imigranților digitali (ca noi) li se pare că copiii sunt mai distrași și mai neatenți pe internet. Aceasta nu înseamnă că internetul provoacă ADHD. Distragerea la nivel moderat este complet normală. Faptul că medicația

pentru ADHD ajută la diminuarea distragerii nu înseamnă că toată lumea suferă de această tulburare. Există o cercetare interesantă, despre care voi discuta în capitolul 11, care stabileşte o legătură între deficitul de dopamină şi dependenţa de internet. Dopamina este şi neurotransmiţătorul principal legat de ADHD. Este posibil ca tratamentul pentru ADHD să ajute la tratarea utilizării problematice a internetului. Se poate şi ca cei care suferă de ADHD să fie susceptibili de a avea dependenţă de internet. Această dependenţă şi ADHD-ul pot merge pe o cale comună, dar nu există niciun motiv să credem că utilizarea tehnologiei digitale provoacă ADHD.

MITUL MULTITASKINGULUI

Mesajul la care trebuie să medităm, provenit din dezbaterea despre internet şi ADHD, este mitul multitaskingului — al abilităţii de a face mai multe lucruri concomitent. Afirmăm deseori că copiii şi adulţii care suferă de ADHD nu au dezvoltată această abilitate. Cu toate acestea, specialiştii în neuroştiinţe ne spun că abilitatea de face mai multe lucruri concomitent nu există. Creierul trebuie să facă tranziţia de la o temă la alta. În consecinţă, nu se poate ocupa de două lucruri odată. Nu îi încurajez pe copii să îşi dezvolte această abilitate. Vreau să priceapă că e doar un mit. Duce la eficienţă scăzută şi la un grad de distragere mai mare. Tehnologia digitală conduce la o mulţime de distrageri care trebuie să fie acum controlate. Să se împartă între temele de acasă şi tehnologie reprezintă cea mai mare provocare pentru copii şi adolescenţi. Trebuie să demolăm mitul multitaskingului pentru a ne învăţa copiii şi pe noi înşine să închidem sau să evităm distragerile electronice legate de internet în timpul rezolvării temelor pentru acasă. Sunt de părere că telefonul trebuie lăsat în altă cameră. Autocontrolul trebuie să fie instrumentul pe care să îl folosească toţi elevii. Mă refer inclusiv la programul SelfControl care blochează pentru o perioadă prestabilită accesul la mesajele care vin şi pleacă de pe servere şi site-uri de web. SelfControl îi ajută pe adolescenţi să-şi facă temele la computer fără distragerea constantă venită de la reţelele lor sociale favorite.[65] Vă permite să puneţi site-urile pe lista neagră sau pe lista permisă. Anti-Social este un program care blochează reţelele sociale şi care se vinde cu o listă neagră, deja inclusă, de site-uri care consumă timp. Site-ul Anti-Social susţine că „veţi fi uimiţi când veţi

vedea cât de mult puteți munci după ce întrerupeți legătura cu prietenii“. De vreme ce capacitatea de a face mai multe lucruri concomitent (multitaskingul) este doar un mit și ne preocupăm de „gândirea profundă“, părinții trebuie să-și ajute copiii să își sporească eficiența și atenția atunci când rezolvă temele pentru acasă.

INTIMITATEA

DE LA SCUTECE PÂNĂ LA MOARTE: AMPRENTA VOASTRĂ DIGITALĂ VIRTUALĂ

În afară de cetăţenia digitală, este necesar să vă definiţi şi amprenta digitală virtuală. Amprenta digitală virtuală este urma pe care o lăsaţi pe internet. Amprenta pasivă e reprezentată de informaţia despre dumneavoastră pe care o adună alţii. Semnele pe care le lăsaţi în mod deliberat în spaţiul virtual constituie amprenta activă. Aceasta începe la naşterea dumneavoastră, deci proaspeţii părinţi trebuie să fie precauţi când postează poze de bebeluşi frumuşei, care îi pot urmări pe copii mai târziu până în sălile de şedinţe. Colegiile şi universităţile îi caută de obicei pe potenţialii studenţi pe Google. E deja bine ştiut că potenţialii angajatori verifică paginile de Facebook ale candidaţilor şi amprenta lor virtuală generală. De bine, de rău, tinerii trebuie să îşi poată administra această amprentă.

Dacă nu candidaţi pentru funcţii publice sau pentru poziţia de director al unei companii publice, amprenta virtuală nu e cu nimic mai importantă decât amprenta de pe degetul uman. În ceea ce mă privește, mi-am dat seama că sunt un dinozaur. Am cabinet particular și oamenii chiar mă caută pe Google. Sper că voi avea un site frumos până când apare cartea de față, dar în acest moment site-ul meu nu are decât numele și adresa. Oamenii vin la mine după recomandările primite de la alți doctori, psihologi și profesori. Asistenta mea de 24 de ani, pricepută în ale tehnologiei, e îngrozită de absența mea pe internet și acum învăț

valoarea îmbunătățirii amprentei virtuale. Pot probabil să bat toba despre cabinetul meu pe internet, dar identitatea și viitorul nu-mi sunt dependente de amprenta virtuală. Nu același lucru e valabil și pentru copiii și pacienții mei.

Amprenta virtuală a copilului nu trebuie să fie perfectă: e nevoie să fie cât mai reală și să îi reflecte dezvoltarea, realizările și maturizarea.

Amprenta virtuală are un avantaj. Reprezintă șansa de a vă prezenta creativ și elegant. Copiii noștri vor avea amprente mai ample, care sperăm că le vor reflecta dezvoltarea, realizările și maturizarea. Provocarea pentru părinți este să nu se teamă. Copiii vor adulmeca această frică. Scopul dumneavoastră este să-i ajutați pe copii să cultive o amprentă virtuală creativă și bine chibzuită. Au voie să exploreze, să se prostească și să comită greșeli. Cu toate acestea, identitatea lor virtuală trebuie să o reflecte pe cea reală. Nu trebuie să aibă un portofoliu perfect, ci unul cât mai aproape de realitate.

NU E CA JURNALUL INTIM DE PE VREMURI

Probabil că intimitatea este subiectul cel mai aprig dezbătut în legătură cu tehnologia digitală. Această dezbatere are două părți. Trebuie să protejați intimitatea copiilor în lume și mai e nevoie să vă descurcați cu dorința copiilor sau adolescenților de a avea intimitate față de dumneavoastră. E mai ușor să protejați intimitatea copiilor în lume decât să le respectați intimitatea personală acasă. Legea de Protejare pe Internet a Intimității Copiilor (COPPA) a fost concepută pentru a proteja intimitatea online a copiilor sub 13 ani. Oferă detalii despre cum operatorii web trebuie să ceară acordul părinților și include unele

restricţii pe piaţa adresată copiilor. Acesta este motivul pentru care Facebook şi Instagram cer ca utilizatorii lor să aibă vârsta de cel puţin 13 ani. COPPA nu a fost fundamentată pentru a proteja efectiv copiii, de vreme ce atât ei, cât şi operatorii de web pot evita cu uşurinţă instrucţiunile. Cu toate acestea, COPPA a iniţiat dialogul despre intimitate. De la o vârstă fragedă, copiii trebuie educaţi despre importanţa faptului de a nu împărtăşi parole sau informaţii personale. Copiii nu trebuie să ofere niciodată informaţii personale fără acordul părinţilor. Nu trebuie să-şi spună parolele nimănui, cu excepţia părinţilor. Trebuie să apeleze la sprijinul părinţilor dacă sunt căutaţi pe internet de oameni străini. De la bun început, părinţii trebuie să aibă toate parolele chiar dacă nu le folosesc în mod curent, pe măsură ce copiii cresc. Părinţii trebuie să fie paznicii siguranţei şi intimităţii copiilor lor pe internet.

Ca părinţi, poate fi complicat să respectăm dorinţa tinerilor şi adolescenţilor de a li se respecta intimitatea. Aceasta este, de fapt, o dezbatere amplă, dar cred cu tărie că intimitatea din secolul XXI nu seamănă cu cea din secolul precedent. Părinţii cu vârste peste 30 de ani trebuie să aibă grijă să nu extindă definiţia lor de intimitate din copilărie spre secolul XXI. Definiţia s-a schimbat. Părinţii vin la mine la cabinet şi afirmă indignaţi că nu ar citi niciodată discuţiile „private“ ale copiilor. Se mândresc cu faptul că au încredere în copiii lor. Când erau mici, la rândul lor, aveau jurnale şi nu-şi puteau imagina că părinţii le-ar citi. Agenţia Naţională de Securitate din SUA, Google, Facebook au cu toatele acces la corespondenţa „privată“ a copiilor dumneavoastră. Mi-a fost cam greu să pricep de ce Agenţia Naţională de Securitate ar trebui să ştie mai mult despre copiii mei decât mine.

Este foarte important pentru copiii dumneavoastră să înţeleagă că nu există intimitate în spaţiul virtual. Dacă copiii şcolari şi adolescenţii doresc să aibă jurnale, le pot scrie ca documente Microsoft offline sau pot cumpăra jurnale cu cheiţă (încă se mai vând). Cu toate acestea, de îndată ce tinerii postează pe Twitter sau Instagram, părinţii trebuie să afle şi ei. Copiii trebuie să ştie că le supravegheaţi activitatea. E bine să deveniţi „prieteni“ şi „să vă urmăriţi“ adolescenţii, dar nu e nevoie să „comentaţi“ oficial sau să daţi „like“ dacă nu vă dau permisiunea. Sarcina dumneavoastră e să le monitorizaţi amprenta virtuală şi să-i ajutaţi să iasă din situaţii dificile sau inconfortabile.

„TIPE SEXY“: SEX ŞI SEXTING ÎN COPILĂRIE

Să mă îngrijorez dacă fiica mea de 5 ani aleargă prin casă țipând „tipe sexy“, cum a auzit din melodia sud-coreeană de mare succes „Gangnam Style“? E ca și cum sexul și noțiunea de „sexy“ sunt prezentate din ce în ce mai devreme cu fiecare generație care vine. Copiii folosesc internetul pentru a afla informații despre sănătate. Îl folosesc să afle despre sex și deseori ajung pe site-uri cu conținut neadecvat. Voi discuta mai pe larg, în capitolul 9, despre fenomenul celor trei clicuri pe Google. De fapt, prima căutare este inocentă și motivată educațional. Cu fiecare clic anterior, riscul de a ajunge la site-uri violente, rasiste, sexiste și pornografice crește. Adevărul este că cei mici nici nu trebuie să caute prea mult prin cultura populară pentru a găsi conținut sexual explicit. Nu le puteți restricționa navigatul pe internet, așa cum nici tatăl dumneavoastră nu putea să-și ascundă cu mare succes revistele Playboy sub pat. Îi încurajez pe părinți să nu fie naivi, ci să discute cu copiii mai mici despre sex în afara internetului, înainte ca aceștia din urmă să afle singuri online. Copiii trebuie să înțeleagă că internetul oferă informații derutante, contradictorii și uneori chiar înspăimântătoare, dacă ei nu au acumulat cunoștințele de bază de la părinți și școală. Ce fac împreună mama și tata e un subiect de dezbatere constantă, care trece dincolo de automatismul sexului (copiii probabil că știu deja despre partea asta). În 2015, discuțiile despre ce fac împreună mama și tata includ teme, ca imagini corporale, consimțământul, Photoshopul, violența și sextingul.

Sexting înseamnă trimiterea de mesaje sugestive din punct de vedere sexual atât sub formă de texte, cât și sub formă de fotografii. 20% dintre adolescenți au mărturisit că au trimis un „sext“ și 30% spun că au primit asemenea mesaje. Bănuiesc așadar că aceste procente sunt atât de scăzute deoarece majoritatea adolescenților definesc mesajele „sext“ ca fiind trimiterea de fotografii în nud sau parțial în nud și consideră că fotografiile și mesajele care „sugerează“ chestiuni sexuale sunt o parte firească a flirtului și întâlnirilor amoroase. Ca părinți, cunoașteți deja multitudinea de riscuri aduse de sexting. Pozele nu sunt șterse și devin parte integrantă din amprenta virtuală a adolescenților. Snapchat este una dintre cele mai comune modalități de a face sexting. Este un site de socializare care vă permite să trimiteți poze care „dispar“ în 10 secunde sau chiar mai puțin. Adolescenții cred cu adevărat că acestea „dispar“. Cu toate acestea, destinatarul poate face o captură de ecran a imaginii de pe Snapchat. Acea imagine poate fi pusă la păstrare pentru totdeauna și distribuită absolut oricui.

Comunicarea prin mijloace electronice este propice mesajelor de tip sexting pentru că inhibiţiile scad atunci când interlocutorul nu se află fizic în prezenţa noastră. Selfie-urile şi trimiterea de mesaje în toiul nopţii facilitează traversarea graniţei dintre selfie şi sexting. Intimitatea s-a schimbat şi trimiterea de fotografii provocatoare iubitului sau iubitei nu e niciodată o chestiune „privată“. Bineînţeles, presiunea culturală şi a celor de aceeaşi vârstă joacă un rol. Trăim într-o cultură în care cele mai multe celebrităţi feminine îşi pun pe piaţă atractivitatea sexuală şi îşi creează o marcă. Presiunea sexuală exercitată de cei de aceeaşi vârstă nu e o noutate pentru adolescenţi. Diferenţa cea mare este că greşelile stupide făcute în anii ’70 şi ’80 sunt de mult uitate şi nu se mai pot dezgropa. Îi încurajez pe adolescenți să-și desfășoare cea mai mare parte dintre relații în persoană, pe cât este posibil. Prefer să fie sexy și intimi în privat, nu în spațiul virtual.

PUR ȘI SIMPLU LUAȚI-I TELEFONUL

Există un dialog internațional despre cum să stabilim reguli și măsuri legate de utilizarea tehnologiei. Părinţii spun deseori că singura putere pe care o au în relaţiile cu adolescenţii este tehnologia. Mă întreb deseori cum ne-au convins părinţii noştri să facem ce ne ziceau. Nu existau nici telefoane, nici reţele sociale de interzis. Discuţiile se centrează într-adevăr pe cum să supraveghem şi pe cât de mult „să ne încredem“ în copii. În primul rând, stabilirea de indicaţii pentru copiii de vârste fragede este o piesă critică pentru cultivarea cetăţeniei digitale şi insuflarea sistemului de valori în familie. Se recomandă un transfer de putere lent, cu independenţă şi posibilităţi sporite de alegere oferite treptat. Copiii din școala gimnazială trebuie să participe la stabilirea și înțelegerea regulilor.

Copiii nu pot învăța pe cont propriu cum să folosească tehnologia digitală în mod responsabil, după cum nu învață nici să conducă mașina de unii singuri.

Controlul părinților și filtrele sunt bune, dar copiii vor avea nevoie, în cele din urmă, de independența și puterea de judecată necesare gestionării mijloacelor tehnologice pe cont propriu. Sunt de părere că părinții trebuie să citească și să supravegheze mesajele și e-mailurile trimise de elevii din școala gimnazială și rețelele sociale folosite de liceeni. Există multe chestiuni de dezbătut despre cât de mult să impunem restricții și ce anume să monitorizăm. Restricțiile dure nu pregătesc copilul să folosească tehnologia digitală și îl pot forța să se ascundă. Totuși, „încrederea“ excesivă este o greșeală, pentru că nu încrederea e problema. E nevoie de îndrumare și experiență pentru a te prezenta, a posta, a gestiona și a naviga cu mijloace tehnologice. Nu ne așteptăm ca adolescenții să învețe pe cont propriu să conducă o mașină. De ce ar învăța atunci singuri să se descurce cu tehnologia digitală? Adolescenții au nevoie de o fișă de școlarizare înainte de a obține permisul de conducere. Recomand să li se acorde copiilor permise digitale înainte de a fi gata să se descurce pe cont propriu.

---

[61] Shannan Yangar, „Yik Yak App Is Wreaking Havoc in Schools: 11 Things Parents Need to Know“, 4 martie 2014, http://www.chicagonow.com/tween-us/2014/03/yik-yak-app-parents-need-to-know.

[62] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Live of 8– to 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010).

[63] Adaptare după mema populară „Being Famous on Facebook Is Like Being Rich in Monopoly“, https://memecrunch.com/meme/11QA1/being-famous-on-instagram-is-like-being-rich-in-monopoly.

[64] Clare Wood, Sally Meachem, Samantha Bowyer, Emma Jackson, M. Luisa Tarczynski-Bowles & Beverly Plester, „A Longitudinal Study of Children’s Text Messaging and Literacy Development“, British Journal of Psychology 102 (2011): 431–42.

[65] Jocelyn Glei, „10 Online Tools for Better Attention and Focus“, http://99u.com/articles/6969/10–online-tools-for-better-attention-focus.

II

Dezvoltarea copilului în epoca digitală

5

Descărcarea de programe pentru copiii în scutece

CUM SĂ ADMINISTRĂM UNIVERSUL DIGITAL AL COPILULUI ÎNAINTE DE VÂRSTA PREȘCOLARĂ

DE LA 0 LA 2 ANI

Fiica mea, Olivia, care tocmai a împlinit 3 ani, are un prieten imaginar, pe care îl cheamă Charlie Ravioli. Olivia e un copil din Manhattan, deci Charlie Ravioli are o mulțime de trăsături caracteristice locuitorilor de acolo: locuiește într-un apartament „de pe Madison și Lexington“, mănâncă seara pui la grătar, fructe, bea apă și, deoarece a ajuns la vârsta de 7 ani și jumătate, pare cam „bătrân“. Însă cel mai interesant aspect local la tovarășul de joacă imaginar al Oliviei este următorul: e mereu prea ocupat ca să se mai joace cu ea. Olivia își ține la ureche telefonul de jucărie și o auzim cum vorbește: „Ravioli? Olivia la telefon, Olivia. Vii să ne jucăm? Bine, sună-mă tu, pa!“ Apoi închide telefonul și dă din cap. „Mereu îmi intră robotul.“ Mai zice și: „Am vorbit azi cu Ravioli“. „V-ați distrat?“, o întrebăm eu și soția. „Nu. Era ocupat la serviciu, la televizor.“ (Nu prea am reușit să înțelegem dacă Charlie repară dispozitive electronice sau are cumva propriul lui program televizat.)

Olivia oftează uneori în legătură cu incapacitatea ei de a-și coordona programul cu cel al lui Charlie, dar acceptă acest lucru ca fiind inevitabil: așa e viața. „Am dat peste Charlie Ravioli azi“, ne spune. „Avea de lucru.“ Pe urmă adaugă

veselă: „Ne-am urcat într-un taxi“. Noi am întrebat-o ce-au făcut pe urmă? „Ne-am dus să mâncăm de prânz“, ne răspunde.[66]

Olivia are 3 ani și domnul Ravioli e mai mare, are 7 ani și jumătate; amândoi sunt mai mari decât copiii despre care vorbim în acest capitol, dar această poveste este un fel de avertisment pentru cei care au copii mici. Olivia stă mereu la telefonul mobil imaginar încercând „să își coordoneze“ programul cu cel al domnului Ravioli. Lucrurile au luat o turnură proastă pentru cei doi după ce domnul Ravioli a angajat-o pe Laurie ca secretară. Olivia nu mai are acces la domnul Ravioli și majoritatea „interacțiunilor“ ei se concentrează pe lăsarea de mesaje secretarei imaginare pentru prietenul imaginar. Nu fiți șocați — copiii își imită părinții. Uneori nu ne vedem pe noi înșine cu adevărat decât prin ochii și acțiunile copiilor noștri. Poate că părinții Oliviei sunt oameni foarte ocupați care încearcă să-și găsească un echilibru în viața agitată. Înainte de a împlini 3 ani, copiii încep să-și ia părinții drept model. Îmi imaginez că domnul Ravioli va avea un iPhone în 2015, va trimite mesaje mereu, va posta poze, dar va fi rareori disponibil să stea pe chat în timp real sau se vină la terenul de joacă.

Părinții cu copii mici sunt cei mai norocoși când vine vorba de tehnologia digitală. Dacă aveți un copil mai mic de 2 ani, încă beneficiați de oportunitatea de a vă pune ordine în obiceiurile legate de tehnologie și de a construi fundamentul pentru organizarea modului în care vor utiliza copiii tehnologia. Cu toate acestea, nu aveți chiar așa de mult timp pentru a vă face planuri dacă doriți ca acestea să funcționeze de la bun început. Copiii sub 2 ani petrec aproximativ între 45 de minute și o oră și 15 minute pe zi cu mijloacele de comunicare electronice.[67] În mare parte, privesc la televizor sau se uită la clipuri video. Timpul petrecut cu televizorul nu s-a schimbat radical în ultimii 10 ani, dar modul de vizionare nu mai e același. Copiii se uită în principal la înregistrări (DVD playere, TiVO, programe la cerere) sau la televiziunea prin internet. Copiii de toate vârstele folosesc dispozitive mobile (telefoane inteligente, tablete) cu frecvență crescută.

• 2011: 10% dintre copiii sub 2 ani au folosit un dispozitiv mobil.

• 2013: 38% dintre copiii sub 2 ani au folosit un dispozitiv mobil.[68]

Dispozitivele mobile sunt platforma media principală utilizată de generația copiilor de 2 ani. De ce contează acest fapt? Problema cu platformele mobile este că sunt mobile. Sunt mai greu de lăsat deoparte în dormitor, la baie sau de pe masa unde se ia cina. Copiii de 2 ani sunt încântați să meargă la joacă cu tabletele.

Problema cu copiii mici care încep să utilizeze dispozitive mobile este că acestea chiar sunt mobile.

Părinții sunt cei care se străduiesc să țină aceste dispozitive în buzunar. Domnul Ravioli ar trebui să aibă perioade în care nu privește niciun ecran și să dovedească o disponibilitate sporită pentru discuții în viața reală și pentru întâlniri cu alți copii la un loc de joacă. Capitolul de față vă va ajuta să stabiliți echilibrul necesar.

MAMA SUFICIENT DE BUNĂ

Ambivalența pare a fi aspectul cel mai important pentru părinții care se confruntă cu tehnologia. Janie, mama a doi băieți, unul de 2 și celălalt de 6 ani, mi-a spus: „Fiul meu de 6 ani se joacă Mario Party 8 pe consola DS în timp ce se uită la Phineas și Ferb pe iPad-ul mini. Îmi e teamă să nu facă ADHD. Totuși, e bun la tehnologie și matematică. Va putea oare să ajungă următorul Steve Jobs?“

Janie și alte mămici ca ea se întreabă dacă să stabilească restricții ca să-i impună

copilului interacţiuni în viaţa reală sau dacă să-l expună la tehnologie cu speranţa că acesta va deveni mai deştept şi mai pregătit. Dacă abordaţi tehnologia cu moderaţie, este foarte probabil să nu faceţi niciun rău în cazul ambelor variante de mai sus.

Însă şi mai important e să ţineţi seama de conceptul „mamei suficient de bune“ dezvoltat de pediatrul şi psihanalistul britanic Donald Winnicott în 1953. Winnicott era de părere că mamele trebuie să ofere un mediu susţinător în care copilul mic să se simtă în siguranţă şi că acest univers se va extinde treptat, astfel încât să includă rudele şi apoi tot restul lumii. Teoria lui a revoluţionat psihanaliza freudiană în momentul când a fost lansată, centrându-se pe ideea că, pentru a dezvolta un sentiment al unui sine independent, copiii au nevoie de o mamă obişnuită, capabilă să răspundă la nevoile tipice ale bebeluşului.

Nu vă bateţi capul cu cât de mult trebuie să expuneţi copilul la tehnologie — amintiţi-vă că, dacă sunteţi nişte mame suficient de bune, dumneavoastră şi copilul vă veţi descurca la capitolul acesta la fel de bine ca şi la altele.

Mama suficient de bună reprezintă încă un standard demn de luat în seamă. Copiii nu au nevoie de „supermame“, ci de mame „suficient de bune“. Deşi în cultura noastră ne place tare mult să învinuim mama pentru tot ce li se întâmplă copiilor, adevărul este că majoritatea părinţilor oferă lucrurile de bază de care au nevoie copiii. După această perioadă, rezultatele depind de gene şi de factorii de mediu pe care nu îi putem controla. Este foarte important să ne înarmăm cu scutul mamei suficient de bune pentru a tolera falia dintre recomandările despre folosirea tehnologiei şi realitatea în care aceasta chiar este folosită.

CREŞTEREA ŞI ATAŞAMENTUL: OBIECTIVELE

DEZVOLTĂRII ÎN PRIMII DOI ANI DE VIAȚĂ

Jurământul lui Hippocrate le cere pur și simplu medicilor „să nu facă rău“. Același lucru e necesar și din partea părinților. Nu veți putea controla soarta copiilor (indiferent de cât de tare încercați), însă puteți „să nu faceți rău“. În cazul primilor doi ani de viață, aceasta înseamnă să nu permiteți tehnologiei digitale să interfereze cu formarea unui atașament sigur între copil și cel puțin una dintre persoanele care îl au în grijă. Crearea acestui atașament pentru copil, împreună cu îndeplinirea nevoilor umane de bază, este obiectivul principal de atins de la naștere și până la vârsta de 2 ani. Natura are grijă de celelalte aspecte la un copil cu dezvoltare normală.

John Bowlby a creat teoria atașamentului, pe la mijlocul secolului XX. Premisa de bază este că copilul trebuie să dezvolte o relație cu cel puțin una dintre persoanele care îl au în grijă pentru a i se asigura cât mai bine dezvoltarea socială, emoțională și cognitivă. Răspunsurile și interacțiunile mamei și tatălui cu bebelușul modelează atitudinile acestuia și așteptările pe care le are de la lume pentru tot restul vieții. Modalitățile de atașament se dezvoltă între vârstele de 7 luni și 2 ani. Un copil mic care a format un atașament sigur apelează la mamă pentru sprijin dacă se simte speriat sau supărat, însă se simte confortabil și dacă pleacă de lângă mamă ca să se joace.

Deci, adevărata problemă nu este dacă tehnologia digitală îi face pe bebeluși sau pe copiii mici mai deștepți, ci dacă îi poate ajuta pe părinți să dezvolte un atașament sigur cu copilul în primele 12–24 luni de viață. Tehnologia nu trebuie să împiedice atașamentul sănătos. De fapt, un tată care își folosește tehnologia pentru a fi mai eficient își poate face mai mult timp liber ca să fie prezent, fizic și emoțional, lângă bebeluș. O mamă care merge în călătorii de afaceri se poate atașa de copil citindu-i acestuia o poveste prin intermediul aplicației A Story Before Bed. Aplicația îi oferă posibilitatea de a personaliza povestea și de a se înregistra citind-o.

E loc în viața dumneavoastră atât pentru bebeluș, cât și pentru a vorbi la telefon, dar poate nu chiar în același timp.

Bebelușii au nevoie de interacțiune umană substanțială, cu cuvinte și foarte multe gesturi nonverbale. Bebelușii au nevoie ca părinții lor să îi bage în seamă și să le răspundă. Nu chiar tot timpul. Nici măcar în mare parte din timp. Ci doar din când în când. Clipurile video adresate bebelușilor nu pot niciodată înlocui valoarea interacțiunii umane. Provocarea pentru părinți, în consecință, este să găsească locul și timpul pentru interacțiunea reală de substanță. Părinții care scriu mesaje, postează și stau pe internet nu dau atenție copilului chiar dacă stau jos pe podea, chiar lângă bebeluș. Bebelușul va fi, poate, nevoit să țipe și mai tare și să spargă și mai multe obiecte pentru a atrage atenția părintelui. Mai rău însă, copilul se poate retrage și renunță să mai ia legătura cu cel care îl are în grijă. Tehnologiei digitale i se mai spune deseori tehnologia întreruperilor. iPhone sau Kindle pot interfera cu timpul alocat bebelușului.

Cât timp se recomandă oficial unui copil mai mic de 2 ani să petreacă în fața unui ecran?

Academia Americană de Pediatrie spune clar și răspicat că nu este de acord cu folosirea tehnologiei de către copiii sub 2 ani. Academia descurajează în mod accentuat utilizarea oricărui mijloc de comunicare electronică de către copiii sub 2 ani. Academia și-a modernizat recomandările în octombrie 2013 pentru a reflecta realitatea folosirii mijloacelor electronice de comunicare și a-i recunoaște multiplele beneficii.[69] Cu toate acestea, pentru grupul de vârstă de sub 2 ani, nu s-a putut găsi niciun beneficiu. Un pediatru, membru al Academiei, a scris succint pe pagina sa de web: „Dacă e nevoie de puțin televizor pentru ca dumneavoastră să pregătiți cina, nu-i mai bine să-i lăsați un pic la TV în loc să facă foamea, să zicem? Da, privitul la televizor e mai bun decât înfometarea, dar e mai rău decât abținerea de a privi la televizor“[70].

Sunt de acord că tehnologia digitală nu le oferă copiilor mici mai nimic din punct de vedere social și cognitiv. Tehnologia digitală este ubicuă totuși și este foarte probabil ca mulți copii mici să fie expuși. Dacă sunteți părinte casnic și aveți un singur copil care nu face multe activități în afara casei, precum și personal care vă ajută în casă, atunci evitați neapărat expunerea la orice fel de ecran. Dacă însă nu intrați în această categorie, atunci aveți grijă la alegerea mijloacelor de comunicare electronică și folosiți-le cu moderație — cu un stil de parentaj suficient de bun, nu faceți niciun rău.

Pot să folosesc mijloacele electronice de comunicare cât am grijă de copil sau pentru a-i ocupa timpul?

Da. Dar fiți cinstiți cu dumneavoastră. Interacțiunea umană este net superioară oricăror dispozitive media pentru copiii sub 3 ani, însă dacă aveți uneori nevoie de ele în timp ce „stați“ cu copilul, nu vă sfiiți să recunoașteți ce faceți.

• Nu căutați dispozitive „educative“ pentru acest grup de vârstă. De la 0 la 2 ani este stadiul jurământului lui Hippocrate. Nu faceți niciun rău sau, eventual, faceți cel mai mic rău posibil. Cercetările au demonstrat că nu este niciun beneficiu, dar nici vreun rău în utilizarea limitată și adecvată a dispozitivelor media cu copiii sub 2 ani.[71]

• Dacă utilizați mijloace video cât timp stați cu copilul, aveți grijă să nu puneți mai mult de o emisiune și pe urmă închideți aparatul. Majoritatea copiilor din anii ’70, ’80 și ’90 erau așezați la un moment dat în fața televizorului pentru a le acorda părinților o pauză. E o diferență mare între 1984 și 2014. În 1984, Sesame Street era la televizor o dată pe zi. Un episod avea 30 de minute și pe urmă, gata. În ziua de azi televizorul nu mai este așa de limitat ca timp cum era în anii ’80, ’90. Astăzi părinții trebuie să cugete cât de mult să-i lase pe copii să se uite la un program sau la video înainte de a se decide să închidă aparatul. Riscul cel mare este că televizorul sau iPad-ul vor rămâne deschise, nu închise.

• Instalați un cronometru. Majoritatea copiilor de 2 ani își dau seama cum să mânuiască ecranul pentru a da drumul la un alt program, deci fiți atenți la ce fac.

• Planificaţi ce veţi face în acel răstimp. Folosiţi timpul pentru a lucra pe computer sau a socializa cu prietenii. Dacă vă uitaţi la vreun program împreună cu copilul, construiţi mult mai bine ataşamentul dintre voi decât dacă îl lăsaţi să se uite singur, pentru că totul devine o activitate interactivă mai degrabă decât una solitară. Cu toate acestea, dacă tot aveţi timp să staţi şi să vă uitaţi la Doc McStuffins sau Diego, sigur aveţi şi timpul de a închide playerul şi de a juca un joc real sau a citi o carte.

Dacă tot aveţi timp să vă uitaţi la programe video cu copilul, de ce nu închideţi aparatul şi nu vă jucaţi cu jucării reale sau nu îi citiţi dintr-o carte?

Interacţiunea se face pentru implicarea în relaţii, nu cu scopuri educative

Părinţii se preocupă uneori de cum să sporească dezvoltarea copilului prin activităţi educative, care încurajează dezvoltarea. Şi foarte mulţi experţi în pediatrie, precum şi diverse site-uri web alimentează această idee, vorbind despre moduri creative în care să vă petreceţi timp cu bebeluşul. Cu toate acestea, cred că indienii americani aveau dreptate. Puneau copilul în spatele mamei şi plecau la muncă. Cântau şi le vorbeau bebeluşilor cât era ziua de lungă.

Îmi amintesc cum eram acasă cu copilul meu mijlociu, Andrew, când avea 7 luni. Mă străduiam să fac în aşa fel încât să nu deschid televizorul. La acea vreme, chiar îmi doream să fiu printre acele mame care stau pe jos, iniţiază jocuri creative şi fac puzzle-uri cu copii care nici măcar nu merg de-a buşilea şi practic nu au încă abilităţi motorii rafinate. E greu să spun cine s-a plictisit primul de jocul de-a bau: Andrew sau eu. Am mai rezistat încă vreo cinci minute încercând fără prea mare succes să îi dau o minge. Exasperată, l-am pus în Bumbo (un scaun de copii din plastic, de un albastru intens, popular în anul

2008) și am început să citesc cu glas tare numele de pe fiecare cutie cu mâncare din cămară. În timp ce făceam curat în bucătărie, ziceam: Macaroane cu brânză de la Kraft, Supă de tăiței Campbell's Cars, Cereale Honey Nut Cheerios și Orez instant cu pui și morcovi de la Uncle Ben. Făcusem și o melodie pentru toate aceste denumiri, gesticulam prostește și mă strâmbam în jurul cutiilor, iar Andrew râdea și gângurea.

În cămară nu se găsea absolut nimic cu conținut educativ explicit, dar eram amândoi angajați în interacțiune. Ne priveam în ochi, îi vorbeam cu intonație, făceam o multitudine de gesturi nonverbale. În acel moment mi-am dat seama că emisiunile educative de la TV sunt pentru copiii care au grijă de alți copii și că noi doi ne puteam petrece vremea fără televizor. Când nu am mai avut alte conserve de trecut în revistă, am dat drumul la Sesame Street, am sunat înapoi un pacient și mi-am verificat e-mailul. Tot în acel moment, am stabilit echilibrul între angajarea în relația cu cel mic și terminarea unor treburi de serviciu.

Instrucțiuni de selectare a unor emisiuni TV adecvate bebelușilor

√ Mă gândesc la programele vechi celebre, care încă sunt faimoase: nimic nu-i mai bun decât Sesame Street sau Dora, exploratoarea.

√ Informați-vă despre conținutul emisiunilor când e posibil sau utilizați site-uri care afișează recenzii în funcție de adecvarea la vârstă.

√ Țineți cont de faptul că emisiunile video educative nu sunt cu adevărat educative pentru cei cu vârste sub 2 ani.

√ Includeți și muzică. Muzica e minunată. Alegeți muzica pe placul dumneavoastră și al copiilor. Bach nu vă face copiii mai deștepți decât i-ar face Bon Jovi sau Madonna.

√ Încercați să țineți la minimum reclamele.

√ Fiți precauți cu reclamele la diverse programe și verificați-le, citind în prealabil recenziile online ale altor părinți.

Cum reacţionează copilul mic la materiale video?

• Copiii cu vârste între 1 şi 2 ani reacţionează la personaje familiare şi prietenoase.

• Începând cu vârste între 18 luni şi 2 ani, copiii pot acumula cunoştinţe despre culori, numere şi limbi străine.

Există materiale video educative care ar putea fi de folos dezvoltării copilului mic?

O să o spun din nou: Nu! Nu înainte de vârsta de 2 ani. Undeva între 1 an şi jumătate şi 2 ani şi jumătate, copiii pot începe să înveţe culori şi numere din materiale video. La vârsta de 3 ani, cu siguranţă învaţă şi se dezvoltă cu ajutorul materialelor video educative. Cu toate acestea, fiţi precauţi faţă de orice pretenţie cum că o emisiune îmbunătăţeşte vocabularul copilului, îl învaţă culorile sau îl face mai deştept.

Mărturisesc, am fost înşelată de nebunia cu Baby Einstein. Baby Einstein este o companie înfiinţată la finalul anilor ’90, care oferă jucării educative, cărţi şi materiale video pentru copiii cu vârste între 1 şi 6 ani. Prin intermediul produselor lor sunt explorate muzica, matematica, limbajul şi ştiinţele. Disney a cumpărat compania şi a creat un program întreg pe nume Micii Einstein care a fost o piesă de rezistenţă în emisiunile Disney vreme de mulţi ani. Era genial. Imaginaţi-vă că vă aşezaţi copiii mici să vizioneze un material video şi — abracadabra! — copilul devine mai deştept sau capătă înclinaţii muzicale ori artistice. Multe alte companii au preluat modelul cu Brainy Baby şi Classical Baby, dar niciuna nu a dominat piaţa precum Baby Einstein. Fondatoarea companiei, Julie Aigner-Clark, a fost menţionată de preşedintele George W. Bush în discursul despre starea naţiunii ţinut în 2007. În 2009, compania era estimată la o valoare de 400 de milioane de dolari.[72] La petrecerea de după naştere, organizată de mine în 2004, am primit mai mult de o duzină de diverse

produse marca Baby Einstein.

Din nefericire, aceste jucării nu au efectul pe care îl promit. Este greu să vă descriu materialele video dacă nu aţi văzut niciunul. Au muzică frumoasă, trec de la lămpi cu lavă la bule, la păpuşi şi la apă.

În 2004, am coordonat un seminar săptămânal de psihiatrie a copilului la Cornell. Au participat specialişti din domeniul pediatric recunoscuţi la nivel mondial. Le-am spus despre materialele video din seria Baby Einstein şi despre pretinsul impact asupra copiilor mici. Doctorul Ted Shapiro, fost şef al departamentului de psihiatrie infantilă de la Cornell, celebru psihanalist de copii, m-a întrebat cum puteam crede că aceste materiale video sunt educative pentru fiul meu nou-născut. Îi dădeau posibilitatea copilului să atingă apa? Putea să ia bulele în mânuţă şi să le spargă? Rostogolea el mingiuţe colorate sau se juca de-a bau? Ofereau acele filmuleţe o mamă reală care cântă cântece? Bineînţeles că nu. Bebeluşii învaţă din atingerile mamei, din vocea ei, din contactul vizual, nu din materiale video bidimensionale.

În cele din urmă reclamele de la Baby Einstein au avut efecte nedorite. În 2006, Campania pentru o copilărie fără reclame (CCFC) a depus o plângere faţă de compania de 400 de milioane de dolari pe motiv de publicitate neadevărată. În final CCFC a pierdut procesul, dar Baby Einstein şi companii similare din Statele Unite şi-au schimbat site-urile web, dar şi promisiunile. Disney a oferit rambursări părinţilor nemulţumiţi şi ultimul material video marca Baby Einstein a fost lansat în 2009.

Compania originală a lui Julie Aigner-Clark a încercat să ofere materiale video bine gândite şi adecvate vârstei şi este important să înţelegem că nu era nimic în neregulă cu ele. Însă ele nu ajută la învăţarea limbii şi nici nu stimulează dezvoltarea creierului copiilor mici. Deci morala este să fim precauţi cu reclamele. Alegeţi materiale video care au comentarii pozitive. Apelaţi la site-uri cu recenzii şi opinii, pentru a înţelege ce este cu ele înainte de a le achiziţiona.

Ah, şi mai am un sfat pe care nu l-am pomenit încă: cumpăraţi filmuleţele pe care suportaţi să le vizionaţi cu copilul. Am fost mereu de părere că partea inteligentă din Sesame Street o constituie glumele ocazionale sau imaginile menite adulţilor. Mi-am lăsat fiul să se uite la Baby Einstein de unul singur, dar mi-a plăcut să ne uităm împreună la Sesame Street.

Să-i citesc copilului de pe lectorul de e-books?

Nu avem destule studii ca să spunem dacă există avantaje ale cititului din cartea electronică față de cea reală. Oamenii sunt foarte nostalgici față de cărțile tradiționale. Se întâmplă să împărtășesc respectul și nostalgia, dar nu sunt sigură că acesta este viitorul celor născuți în secolul XXI.

Dacă folosiți cartea electronică cu copiii foarte mici, atunci citiți din ea cu voce tare. Nu folosiți poveștile înregistrate, chiar dacă e vocea lui Denzel Washington sau a lui Meryl Streep. Copilul beneficiază din întregul proces al citirii de o persoană reală. Această experiență împărtășită este foarte puternică. Povestea înregistrată e minunată atunci când copiii puțin mai mari își dezvoltă independența și conștiința fonetică (vezi capitolul următor). Dar acum e încă prea devreme.

Am auzit specialiști pediatri care preamăresc valoarea ținerii unei cărți în mână, a întoarcerii paginilor și a atingerii cărții. Este adevărat că bebelușii învață și pe cale kinestezică. Trebuie să țină, să atingă, să mănânce, să simtă diverse lucruri. Nu sunt sigură dacă trebuie să fie neapărat și o carte. Îmi plac jucăriile, în formă de carte sau nu, care îți permit să le atingi și să le simți, care chițăie și cântă. Personal, prefer cărțile pentru copii mici care au bucăți manevrabile, dar observ că lor le place și să mânuiască ecranul tactil. Voi discuta mai mult în capitolele următoare despre cititul de cărți electronice.

Cum îmi protejez copilul de dispozitivele electronice ale fraților?

Am descoperit că părinții care au un singur copil mic au controlul asupra tehnologiei. Copilul e singur, părinții au multă energie. Stacey este o mamă cu studii superioare a unui băiat de 1 an, Spencer. Stacey plănuise bine ce să facă cu mijloacele electronice de comunicare. Fiul ei avea propriul DVD portabil, cu programe video selectate cu mare atenție. Folosea tableta iPad a mamei ca să joace jocuri educative despre culori, numere și muzică. Stacey și soțul ei îi mai

dădeau din când în când un iPhone, pe la restaurante, dar mai luau şi o cutie de creioane colorate, plastilină şi benzi colorate adezive. Totul a mers conform planului până când s-a născut Connor.

Stacey a venit la mine în cabinet neliniştită şi în lacrimi. Îşi dezamăgea ambii copii. Îl punea pe Spencer mai mult în faţa televizorului, deoarece Connor avea nevoie de multă atenţie. Avea probleme în a adopta o atitudine coerentă faţă de Spencer şi Connor pentru că viaţa devenise mult mai haotică. Spencer creştea şi nu mai era interesat de vechile programe şi jocuri educaţionale. Până să ajungă la vârsta de 3 ani, Connor se uita la filme şi juca jocuri la care Spencer nu ar fi avut acces la aceeaşi vârstă. Cum se face că îşi pierdea controlul acum când copiii aveau abia 3 şi 5 ani?

Stacey se lupta cu provocările aduse de mai mulţi copii. Unele dintre acestea nu ţin neapărat de tehnologia digitală. E mai greu să fii concentrat şi să ţii lucrurile sub control cu fiecare copil nou-venit. Părinţii sunt nevoiţi să stabilească priorităţi şi să reconsidere obiective parentale stabilite mai devreme. Am descoperit că la al doilea, al treilea şi al patrulea copil, părinţii sunt de cele mai multe ori mult mai flexibili şi mai binevoitori, pentru că nu există altă cale.

Mesajul esenţial de reţinut: este imposibil să controlăm mijloacele de comunicare electronice pentru copiii mai mici în acelaşi fel în care l-am controlat pentru copiii deveniţi mari.

Sugestii de utilizare a tehnologiei digitale când aveţi mai mult de un copil

√ Din când în când, lăsaţi copilul mai mare la televizor pentru a vă permite să petreceţi un timp, în absenţa aparatelor electronice, cu bebeluşul sau copilul mai mic. Este în regulă.

√ Încurajaţi-i pe copiii mai mari să se uite la televizor şi la video împreună cu cei mai mici, dar în mod cooperant.

√ Cereţi-le copiilor mai mari să explice povestea.

√ Cereţi-le copiilor mai mari să le cânte celor mici.

√ Scoateţi în evidenţă pentru copiii mai mari responsabilitatea sporită pentru faptul că transformă vizionarea programelor video într-o activitate comună.

√ Încurajați-i pe copiii mai mari să se uite la unele dintre programele pentru cei mici. Cred că Sesame Street e mai distractiv pentru un copil de 5 ani decât pentru unul de 3. Cel de 5 ani este gata să învețe să numere și litere. E deja familiarizat și încântat să-i vadă pe Elmo și Big Bird. Nu împingeți copiii mai mari către programe mult prea mature pentru ei.

√ Dacă programul într-adevăr nu este adecvat pentru copilul mai mic, puneți-i pe cei mari să îl vizioneze pe un dispozitiv mobil. Există și avantaje dacă aveți mai multe dispozitive mobile.

√ Nu sunteți obligați să-i puneți să se joace la fel. Pentru copilul mai mare, puteți lua un iPad când plecați într-o excursie, dacă așa credeți de cuviință, dar pentru cel de sub 3 ani luați mașinuțe, dinozauri și creioane colorate.

√ În funcție de vârsta copiilor mai mari, cereți-le să găsească aplicații adecvate și să joace jocuri cu frații lor mai mici sau să le citească. Cei mari se pot bucura de responsabilitatea care le revine de a explica o poveste sau de a le cânta fraților mai mici.

Dacă nu vă place prea mult ideea de a avea mai multe dispozitive mobile, amintiți-vă că unul dintre avantaje este că le permite copiilor mai mari să se uite pe un dispozitiv mobil la ceva adecvat ca nivel de vârstă, fără să-l expună și pe cel mai mic.

Eu şi soţul folosim tot timpul mijloace de comunicare. Are vreun efect asupra bebeluşului?

Da, are. Bebelușilor și tehnologiei digitale li se acordă foarte multă atenție. Toată lumea se întreabă dacă să lase bebelușii sau copiii mici să se uite la televizor ori să-și bage un iPhone în gură sau să se joace cu aplicațiile. Consider că această discuție este puțin eronată. Din punctul meu de vedere, mi se pare că ar trebui să vorbim mai curând despre „dieta“ de mijloace electronice specifică părinților, și nu de expunerea bebelușilor. Cercetările au indicat că părinții tineri, care se pricep la tehnologie, își expun mai mult copiii mici la mijloace electronice de comunicare. E o logică aici. Părinții dau tonul și modelează comportamentul copiilor. Domnul Ravioli este foarte ocupat și are programul foarte încărcat, deoarece asta vede Olivia în lumea ei.

„Constelația maternității“ este un model pe care îl folosesc pentru a-i ajuta pe proaspeții părinți să facă tranziția la calitatea de părinte. Dan Stern, psihanalist faimos, sugerează că identitatea proaspeților părinți se schimbă odată ce se face tranziția la statutul de mamă și tată. Sunt de părere că această schimbare include și identitatea noastră digitală. Părinții trebuie să petreacă timp și cu dispozitivele închise și să fie conștienți de tendința de a scoate telefonul sau de a verifica Facebookul atunci când se plictisesc ori sunt agitați. Am explicat pe îndelete în capitolul 1 că trebuie să urmăriți și să înțelegeți comportamentul față de mijloacele de comunicare electronică, atât al dumneavoastră, cât și al familiei. Dacă încă nu ați avut timp pentru asta, faceți un mic test: lăsați deoparte telefonul și tableta și petreceți o jumătate de oră cu copilul mic. Nu petreceți acest timp stând de vorbă cu vreun prieten sau spălând rufe. Pur și simplu stați cu bebelușul sau copilul mic o jumătate de oră. Sunteți în stare să faceți aceasta și să fiți complet angajată? Simțiți că vă cheamă telefonul sau vă e teamă că ați pierdut noile mesaje? Dacă așa stau lucrurile, trebuie să exersați să petreceți timp departe de dispozitivele electronice; consultați caseta următoare.

Dezvoltați-vă voința de a renunța din când în când la dispozitivele electronice

Cel mai bun moment să vă exersați rezistența la tentația tehnologiei este atunci când aveți chef cel mai mult de telefon sau Facebook. Iată câteva momente

oportune:

• Încercaţi să nu priviţi telefonul de îndată ce vă daţi jos din pat: fără deşteptător, fără buletin meteo, fără noutăţi pe Facebook.

• Tocmai aţi trimis online invitaţii la petrecerea dumneavoastră de aniversare a 40 de ani. Nu verificaţi sau nu trageţi cu ochiul ca să vedeţi cine a răspuns.

• Tocmai au fost postate rezultatele meciurilor de fotbal din etapa de ieri. Nu vă uitaţi la ele azi (sau măcar amânaţi-o pentru seara târziu).

• Sunteţi la cină cu alţi trei adulţi. Unul dintre ei îşi scoate telefonul, pentru a verifica ceva. Conform etichetei digitale, acum aveţi şi dumneavoastră voie să vă uitaţi la telefon. Ceilalţi doi adulţi îşi verifică şi ei telefoanele, deşi nu a sunat nimeni, nu s-a auzit niciun semnal sonor sau vreo vibraţie. Puteţi rezista?

Părinţii comentează deseori dacă le place sau nu stadiul de „bebeluş“ al copilului lor. O scuză tipică dată de un soţ care nu poate sta cu copilul mic este că el nu e genul căruia îi plac „bebeluşii“. De fapt, ce ne spune cu adevărat e că el nu poate „fi“ cu un bebeluş care nu interacţionează în acelaşi mod ca el. Copilul mic nu poate iniţia jocuri şi nu poate participa complet la joacă. Poate fi nesatisfăcător sau chiar plictisitor să stai cu un copil mic care nu se poate juca într-un mod la fel de elaborat. Unii părinţi se ascund în spatele tehnologiei. Dacă stai pe podea cu telefonul sau cu tableta, e mai uşor să tolerezi un bebeluş care dă cu pumnul în ţarc. Problema este că părintele e prezent fizic, dar absent emoţional. Îi încurajez pe părinţi să încerce să stea departe de dispozitivele electronice şi să fie prezenţi în preajma copilului. Cheia este calitatea momentelor petrecute împreună, nu neapărat numărul lor.

OFERIȚI-I COPILULUI UN TIMP DE CALITATE

• Un sfert de oră de citit povești bebelușului.

• Un concert de 10 minute în care cântați melodiile dumneavoastră favorite din anii ’80.

• Un tur de 10 minute al bucătăriei în care dumneavoastră explicați în detaliu cum faceți macaroane cu brânză — e și mai bine dacă lăsați copilul să atingă pastele și să vă ajute să turnați apa.

• 5 minute de construit și dărâmat turnuri.

• 5 minute de spectacol cu păpuși sau jucării de pluș în care povestiți, ca tată, cum ați întâlnit-o pe mama sau dați detalii despre meciurile de fotbal de ieri (rezumați cât puteți — conținutul ideatic contează mai puțin decât intonația și interacțiunea).

• 10 minute de baie cu spumă colorată și cu jucării care chițăie.

Toate aceste activități se fac cu mijloacele de comunicare ascunse cu grijă în alte camere. Momentele de calitate — și nu cantitatea lor — contează cel mai mult.

PUNCTELE ESENȚIALE

√ Interacțiunea verbală din viața reală e de o mie de ori mai bună decât timpul petrecut în fața ecranelor.

√ Scopul emoțional și cognitiv ale primilor doi ani de viață este dezvoltarea unui atașament sănătos față de persoanele care au copilul în grijă.

√ Materialele video educative nu stimulează cu nimic dezvoltarea cognitivă și socială a copiilor mai mici de doi ani.

√ Muzica și programele video educative vizionate cu moderație nu le fac niciun rău copiilor mai mici de doi ani.

√ Faptul că le citiți copiilor face minuni, indiferent că lecturați de pe tabletă sau dintr-o carte obișnuită.

√ Emisiunile tv trebuie folosite pentru a ține copiii mici ocupați când părinții vor o pauză, nu ca substitut pentru interacțiunile din viața reală.

√ Restricționați timpul alocat de dumneavoastră mijloacelor electronice de comunicare atunci când aveți grijă de copii.

√ Copiii mai mici pot ajunge să fie expuși mai mult la media. Asigurați-vă că totul se petrece cât mai adecvat și interactiv cu putință. Încurajați-i pe copiii mai mari să folosească tehnologia digitală în mod cooperant, atunci când se poate.

√ Părinții trebuie să-și facă un obicei din a-și rezerva câte 20–30 de minute pe zi în care să se deconecteze complet de la tehnologie.

√ Părinții trebuie să fie conștienți de propriul lor „regim“ de consumatori de tehnologie și de faptul că ei sunt cei care modelează comportamentele celor mici.

---

[66] Adam Gopnik, citat din „Bumping into Mr. Ravioli“, The New Yorker, 30 sept. 2002.

[67] Ellen Wartella, Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella & Sabrina L. Connell, Parenting at the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsulting.com/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_OF_DIGITAL_T p. 24. Studiul de la Northwestern raportează o oră și 15 minute, cu 59 de minute la televizor. Studiul Common Sense Media citat în nota următoare raportează 44 de minute. Ar fi corect să spunem că, până-n 2 ani, copiii petrec aproximativ o oră cu media.

[68] „Zero to Eight: Children’s Media Use in America 2013“, studiu realizat de Common Sense Media, https://www.commonsensemedia.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013.

[69] „Children, Adolescents, and the Media“, policy statement, American Academy

of Pediatrics, Pediatrics 132, no. 5 (nov. 2013): 958–61, http://pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.abstract?rss=1.

[70] David L. Hill, „Why to Avoid TV before Age 2“, HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 11 mai 2013, www.healthychildren.org/english/family-life/media/pages/why-to-avoid-tv-before-age-2.aspx.

[71] Christopher J. Ferguson & M. Brent Donnellan, „Is the Association between Children’s Baby Video Viewing and Poor Language Development Robust?: A Reanalysis of Zimmerman, Christakis, and Meltzoff (2007)“, Developmental Psychology, 15 iulie 2013, www.christopherjferguson.com/BabyVideos.pdf.

[72] Am găsit cel mai amplu documentat și citat sumar pe Wikipedia la wikipedia.org/wiki/Baby_Einstein.

6

Digi-prichindeii și tehno-puștii

AȚI ÎNVĂȚAT DEJA LA GRĂDINIȚĂ TOT CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE UNIVERSUL DIGITAL

DE LA 3 LA 5 ANI

Jennifer, în vârstă de 40 de ani, mamă cu trei copii, a venit la mine la cabinet preocupată de tehnologie și de fiica ei de 4 ani, Addison. Mi-a explicat că tehnologia a jucat un rol important în propria-i copilărie. S-a uitat la Sesame Street și la The Electric Company. Tatăl era fan al tehnologiei și printre primii care și-au cumpărat consola Magnavox. Magnavox a avut o consolă cu taste în 1982, însă tehnologia nu era prea bună și, spre marea dezamăgire a tatălui, Atari și joystick-ul s-au lansat cu forță pe piață. Își amintește cum tatăl stătea până noaptea târziu încercând să facă programare de computer și jucând jocuri de aventură rudimentare. A crescut cu cel mai mare respect și cea mai mare fascinație față de tehnologie, dar nu i-a acordat niciodată un rol principal în viața sa ocupată. Spre deosebire de ea, la frageda vârstă de 4 ani, Addison pare să trăiască într-o lume definită de tehnologie. S-au schimbat atâtea de la nașterea primului băiat, Harrison. Să înceapă oare să se îngrijoreze pentru Addison?

Harrison s-a născut în 2004. E nativ digital și la vârsta de doi ani a primit un Leapster și un DVD player portabil. Încearcă să joace pe internet Bob the Builder (Bob Constructorul) și Dora the Explorer (Dora Exploratoarea). Jocurile

mergeau încet, trebuia să navigheze folosind mouse-ul şi tastele cu săgeţi. Avea şi o grămadă de instrucţiuni scrise. Părinţii erau nevoiţi să îi dea mult ajutor, deoarece nu avea încă abilităţile motorii mai rafinate necesare pentru a juca de unul singur. Şi cu toate acestea, îi plăceau aceste jocuri aşa de mult, încât părinţii erau dispuşi să joace, urmându-i instrucţiunile. Harrison se uita şi la Baby Einstein, şi la Sesame Street. A învăţat să citească cu cărticele de carton din seria Goodnight Moon şi Biscuit Puppy; a vizionat primul clip pe YouTube de-abia când era în clasa I. La grădiniţa lui din Manhattan, îşi punea pe uşa dulăpiorului cartonaşul de prezenţă, aşa cum făcuse şi mama lui, în 1974.

Până să se nască cel mai mic copil al ei, Addison, 4 ani mai târziu, în 2008, se instalase deja minunata lume a tehnologiei. Familia deja nu mai călătorea cu DVD playerul portabil, pentru că părinţii lui Addison descărcau programe pe iPad. I-au cumpărat lui Addison jucării electronice de plastic, cum este consola Leapster, dar copilul le-a dat deoparte, prefera iPhone-ul, care i se părea mult mai interesant. Până să împlinească 2 ani, Addison putea naviga cu uşurinţă pe tabletă şi avea provizii nesfârşite de aplicaţii uimitoare. A învăţat literele trasându-le pe Writing Wizard. Număra mere şi maimuţe cu aplicaţia ei de matematică de îndată ce a fost destul de mare ca să vorbească. Baby Einstein nu mai era în vogă (vezi capitolul 5), însă televizorul era prezent. Platformele TV evoluaseră. Addison nu se mai uita dimineaţa la canalul Nick Jr. Îşi alegea singură emisiunile pe care le viziona la cerere sau le descărca pe tabletă sau computer. Addison nu mai ştia că te poţi uita la televizor în timp real. Din când în când, încerca să mânuiască cu degetele ecranul televizorului şi nu arăta urmă de interes pentru telecomandă. Jennifer şi soţul ei îi citeau, pe rând, lui Addison din lectorul de cărţi electronice sau din cărţi reale. Addison şi-a citit pe tabletă prima carte. La 5 ani, rezolva diverse probleme pe tabletă. Ştie cum să descarce aplicaţii. Învaţă singură să joace un joc, făcând încercări repetate. În prima zi de grădiniţă, şi-a pus poza pe o tablă inteligentă inserând-o într-o imagine animată a unităţii de învăţământ. Prima dată când a dat absenţii din clasa ei, de copii de 3 ani, l-a apelat prin FaceTime pe directorul grădiniţei şi a anunţat numele copiilor care nu veniseră.

Dacă nu v-aţi prins încă, eu sunt Jennifer (e al doilea nume), iar Harrison şi Addison sunt copiii mei, cel mai mare, respectiv cel mai mic. Mi s-a părut că asistam la o revoluţie când Harrison a început să folosească tehnologia, dar totul s-a schimbat odată cu popularizarea prin iPhone şi iPad a ecranelor lor tactile

interactive. Addison se mișcă firesc între lumea digitală și cea reală. I se pare natural să citească ceva pe Kindle sau să joace Yahtzee (mai e numit și Yams) pe iPad. Uneori jucăm Yahtzee cu zaruri adevărate, alteori pe iPad. Pune mâna pe iPad ca să citească o carte la fel de ușor cum ia și o carte obișnuită. Se joacă pe iPhone, dar îl închide repede și se concentrează pe jocuri de societate. Preferă jocurile de societate reale, puzzle-urile și jocul imaginativ. Însă joacă bucuroasă și vreunul dintre jocurile noi ale fratelui ei sau se mai uită la un episod din Fresh Beat Band. Percepe tehnologia ca pe un joc de societate așezat pe un raft — o variantă din multe altele. Lumea virtuală și cea reală au fuzionat în universul ei.

Addison este o digi-prichinduță — denumire dată copiilor născuți de la lansarea iPhone, din 2007, până în prezent. Digi-prichindeii nu au nicio amintire pre-iPhone. Ei sunt pionierii revoluției ecranului tactil. Acesta ne-a schimbat modul de viață, însă pentru copiii mici chiar a fost o adevărată revoluție. Înainte de 2007, erau nevoiți să folosească mouse-ul sau tastatura pentru a naviga printre jocuri sau pe internet. Ca să poți naviga, trebuia să știi literele. Acum nu mai e necesar.

Digi-prichindeii sunt pionerii revoluției ecranului tactil.

Dacă aveți un copil ca Addison sau un copil obișnuit cu vârsta între 3 și 5 ani, probabil că vizionează destul de multe programe televizate educative, nu poate încă să navigheze printre jocuri și aplicații care necesită un limbaj sofisticat și capacitatea de a folosi tastatura, dar nu are nicio problemă să comande digital ecranul tabletei. Digi-prichindelul dumneavoastră este probabil fluent în utilizarea tehnologiei digitale dacă familia este și ea cufundată în tehnologie și dacă aveți și copii mai mari. Copiii de 3–5 ani se află la o frontieră acum, iar dumneavoastră aveți incredibila șansă de a începe să formați o familie care să funcționeze bine pe viitor. În acest capitol, găsiți detalii despre cum folosesc tehnologia copiii mici de astăzi.

PROGRESE RAPIDE: OBIECTIVELE DEZVOLTĂRII COPIILOR MICI

Primii ani de viață au fost descriși, în mod adecvat, ca „ani magici“[73]. Copiii de 3 ani sunt atenți, implicați și încântați de orice. Cred în magie, însă au și o mulțime de întrebări. Sunt ca bureții, absorb informație de peste tot. Privindu-i pe copiii mici dezvoltându-se cu fiecare clipă ce trece, aveți impresia că toată energia și limbajul care au stat în fundal când erau bebeluși tocmai au explodat. Dezvoltarea fizică, cognitivă și emoțională a copiilor între 3 și 5 ani este fulminantă. S-au sfârșit zilele în care puteați controla orice variabilă din viața lor (lucru valabil și pentru cele mai informate și pregătite mame).

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

„De ce?“ este mantra copiilor mici. Curiozitatea lor nu are limite. Învață să rezolve probleme prin încercare și eroare, repetiție și observație. Capacitatea de a rezolva probleme se îmbunătățește, li se dezvoltă puterea de concentrare a atenției, gândirea simbolică și abilitățile motorii complexe. Pentru ei, rezolvarea problemelor e îngreunată de incapacitatea de a distinge între fantezie și realitate și de abordarea egocentrică a lumii. Copiii mici chiar sunt în stare să rezolve probleme pe tabletă. Își dau seama că o iconiță reprezintă un joc sau un program video. Se folosesc de încercare și eroare pentru a începe ceva. Înțeleg cum să pornească, să oprească și să repornească înregistrări video. Știu să schimbe culorile la o aplicație pentru desenat. Încă mai cred că Elmo li se adresează direct și că pleacă numai atunci când închid ei programul. Și totuși, își folosesc deprinderile elementare de limbaj, recunoașterea de tipare și abilitățile motorii complexe, pentru a rezolva probleme reale și pentru a începe să navigheze în lumea virtuală.

Deși sunt multe componente ale dezvoltării cognitive a copiilor mici, părinții se

concentrează în acest stadiu asupra limbajului. E normal ca aceştia să numere zilele şi cuvintele rostite de copiii lor. Părinţii au aşteptat câţiva ani până să poarte cu copiii o conversaţie oarecum de substanţă şi reciprocă. În plus, limbajul este primul pas al călătoriei cognitive şi competenţele lingvistice dezvoltate prezic un viitor frumos pentru abilităţile şcolare ale copiilor.

Limbajul copiilor mici se dezvoltă în fiecare zi. Sunt capabili să exprime idei reale, înţeleg lumea care îi înconjoară, deşi au mai multe idei decât elemente de vocabular. Este deja ceva obişnuit ca cei mici să vină de la grădiniţă extrem de entuziasmaţi. Sunt plini de energie şi trec de la o activitate la alta. Nu pot povesti despre toate detaliile din ziua respectivă, dar energia şi entuziasmul lor vă dau o idee despre cât de încântaţi sunt. De obicei, copiii mici sunt mori stricate, care imită lumea din jur. La 3 şi 4 ani se exprimă prin comportament. Au foarte uşor şi des accese de plâns, întrucât „nu au cuvintele necesare la îndemână“ pentru a spune ce vor. Copiii mici trebuie să înceapă să înveţe limbajul şi stăpânirea de sine pentru a se putea exprima pe sine în mod substanţial.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Dezvoltarea fizică şi a abilităţilor motorii reprezintă o mare parte din evoluţia copilului. Bineînţeles, ei învaţă să meargă, este esenţial vârstei. Între 3 şi 5 ani, cei mici învaţă să arunce mingea, să stea pe vine şi să meargă pe tricicletă. Dezvoltă abilitatea motorie de a folosi linguri şi căni. Vor independenţă şi se simt frustraţi când nu pot face ce vor — de aici pornesc şi crizele de plâns.

Iată câteva puncte de cotitură în dezvoltare pe care trebuie să le identificaţi:

• Mersul pe tricicletă

• Aruncarea mingii

• Coborârea unei pante fără ajutor

• Tumbele

• Mersul cu spatele

• Săritul într-un picior

Nu există niciun motiv ca tehnologia să împiedice dezvoltarea fizică, deşi, la vârsta aceasta, nici nu poate face prea multe pentru a o facilita. Vezi caseta următoare, pentru modalităţi de a evita utilizarea excesivă a tehnologiei digitale să aibă efecte nocive asupra digi-prichindeilor.

Cum să vă protejaţi copilul de efectele negative ale tehnologiei

• Fără televizor sau dispozitive digitale în dormitor. Pot provoca obezitate, anomalii metabolice şi tulburări de somn.

• Nu lăsaţi televizorul să meargă când nu se uită nimeni (televiziunea de fundal). Distrage de la interacţiunea umană şi duce la o expunere inadecvată.

• Închideţi dispozitivele electronice cu cel puţin o jumătate de oră înainte de culcare. Nu lăsaţi copilul să stea cu tableta în faţă cu puţin timp înainte de culcare. Utilizarea tehnologiei noaptea şi lumina albăstruie emisă de ecran pot perturba somnul şi pot duce la probleme fizice, de comportament şi emoţionale.

• Limitaţi reclamele pentru mâncarea nesănătoasă. Dacă nu puteţi, discutaţi despre reclame cu copilul şi oferiţi-i alternative sănătoase.

• Daţi-i copilului multe ocazii de a se juca alergând şi de a fi activ din punct de vedere fizic. Rareori copiii mici preferă să fie sedentari, dacă li se oferă alternative. Încurajaţi activităţile fizice sănătoase şi jocurile care-i mobilizează.

• Daţi-i copilului multe oportunităţi de joc imaginar desfăşurat în lumea reală. Jocul susţine dezvoltarea socială şi emoţională.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ

Temperamentul şi personalitatea copilului încep să înflorească. Temperamentul reflectă anumite aspecte înnăscute ale personalităţii dumneavoastră, ca introversiunea sau extroversiunea. De regulă, este înţeles pe categorii, ca de pildă, nivelul de activitate, adaptabilitatea, intensitatea şi stilul de reacţie iniţială. Personalitatea se dobândeşte pe parcursul vieţii, pe baza temperamentului. Experienţele de familie şi educaţia pot juca un rol, iar personalitatea este compusă din credinţe şi sentimente. De exemplu, temperamentul copilului îl poate face uşor de alinat şi adormit, dar mai dificil de obişnuit cu străinii. Însă personalitatea sa poate fi entuziastă şi persistentă, astfel încât se face auzită mai bine decât fraţii mai mari. Atât temperamentul, cât şi personalitatea joacă un rol în modul în care copilul abordează tehnologia. Dacă este „relaxat“ şi trece uşor de la una la alta, închiderea aparatelor nu va fi o problemă. Dacă e genul uşor de surescitat, atunci tehnologia poate cu uşurinţă să devină subiect de neînţelegeri.

Minciuna şi presiunea exercitate de copiii de aceeaşi vârstă încep să se manifeste. Minciuna este obişnuită şi de aşteptat pe măsură ce copiii mici încearcă să afle diferenţa dintre realitate şi ce şi-ar dori ei. Deşi sunt egocentrici, încep să dezvolte empatie şi să dea atenţie lumii din jur. Vor primi reacţii de la societate care le vor modela comportamentul. Copilul meu mijlociu, Andrew, avea o întâlnire de joacă cu un prieten de la grădiniţă. Acesta, în timp ce se aşezase pe un dulăpior din camera lui Andrew, a comentat ceva despre scutece. Ca orice băiat, Andrew nu se grăbea să scape de obiceiul de a face pipi în pat noaptea. Şi cu toate acestea, în seara de după întâlnirea respectivă, a vrut imediat să înveţe să folosească oliţa. Un cuplu aflat la mine în tratament era neliniştit din cauză că fiica lor de trei ani, Bella, mergea la grădiniţă sugându-şi degetul. În ciuda insistenţelor părinţilor şi a răsplăţilor oferite, Bella s-a încăpăţânat să îşi sugă degetul şi la şcoală. Într-o zi din luna septembrie, în timpul unui joc imaginar, o prietenă şi colegă de clasă a început s-o imite, băgându-şi degetul în gură. Bella s-a întors acasă fără să zică nimic. Fără plânsete şi fără mici drame, fata nu şi-a mai supt niciodată degetul la şcoală. Îl sugea acasă, noaptea, sau când era bolnavă ori stresată, însă niciodată la şcoală. Presiunea exercitată de cei de aceeaşi vârstă este foarte puternică, chiar şi la grădiniţă.

Jocul: ceva extrem de important şi omniprezent

Rareori trece o zi fără să aud un prieten binevoitor, un coleg, un educator sau un părinte cum vorbeşte nostalgic despre „zilele bune din trecut“, când le dădeau preşcolarilor o cutiuţă de carton şi o bicicletă şi după aceea nu mai cereau nimic până în prima zi de şcoală. Copiii nu aveau orare, lecţii, teste de intrare în clasa pregătitoare şi nici dispozitive electronice. Cine nu-i deplânge azi pe copii mici superocupaţi, care nu mai au timp de joacă?

Joaca e un termen în vogă în domeniul dezvoltării copilului din ziua de azi. Aşa şi trebuie. Jocul este extrem de important. Însă în niciun caz nu a murit şi sunt puţin cam sătulă de deplângerea pierderii lui, ca parte esenţială a vieţii copiilor.

Urmăriţi-vă copilul cu atenţie doar o zi şi veţi observa toate modalităţile în care fiul sau fiica dumneavoastră se implică în joc. Nu vă lăsaţi păcăliţi de faptul că cei mici apelează în primul rând la joaca solitară. Le place să numere şi să sorteze. Observă asemănări şi deosebiri. Le place jocul imaginativ. E o minune să vezi ce imaginaţie are copilul mic. Fără inhibiţii, nelineară şi atât de distractivă. Jocul este evident în viaţa zilnică a copilului, atât sub formă de activităţi planificate şi îndrumate, cât şi spontan.

Haideţi să recunoaştem: Disney ar fi intrat în belea dacă jocul ar fi murit. Ce s-ar întâmpla cu Cenuşăreasa, cu Elsa sau cu Moş Crăciun? Fantezia îi ajută pe copiii mici să înţeleagă lumea din jur. Sunt atraşi de supereroi şi de prinţese, dar imită şi îşi doresc şi jucării care copiază diverse faţete ale lumii adulte. Îmi aduc aminte că am cumpărat un telefon mobil de jucărie, cu luminiţe, pentru fiul meu cel mare (2007), un Blackberry de jucărie pentru fiul mai mic (2010) şi că i-am dat lui Addison un iPhone adevărat ca să se joace (totul s-a petrecut în doar patru ani).

Scopul este să cultivaţi creativitatea şi să încurajaţi joaca solitară, care în curând va evolua într-o joacă colaborativă, acesta aflându-se la baza mediului social al copilului mic. Puteţi îndeplini acest obiectiv cu jucării digitale sau reale, prin activităţi dinamice sau liniştite, acasă şi oriunde altundeva — şi, credeţi-mă, cei de la grădiniţa copilului şi antrenorii de sport vă ajută şi ei.

STATISTICĂ: OARE CHIAR FOLOSESC COPIII MICI TEHNOLOGIA ÎN AȘA MARE MĂSURĂ?

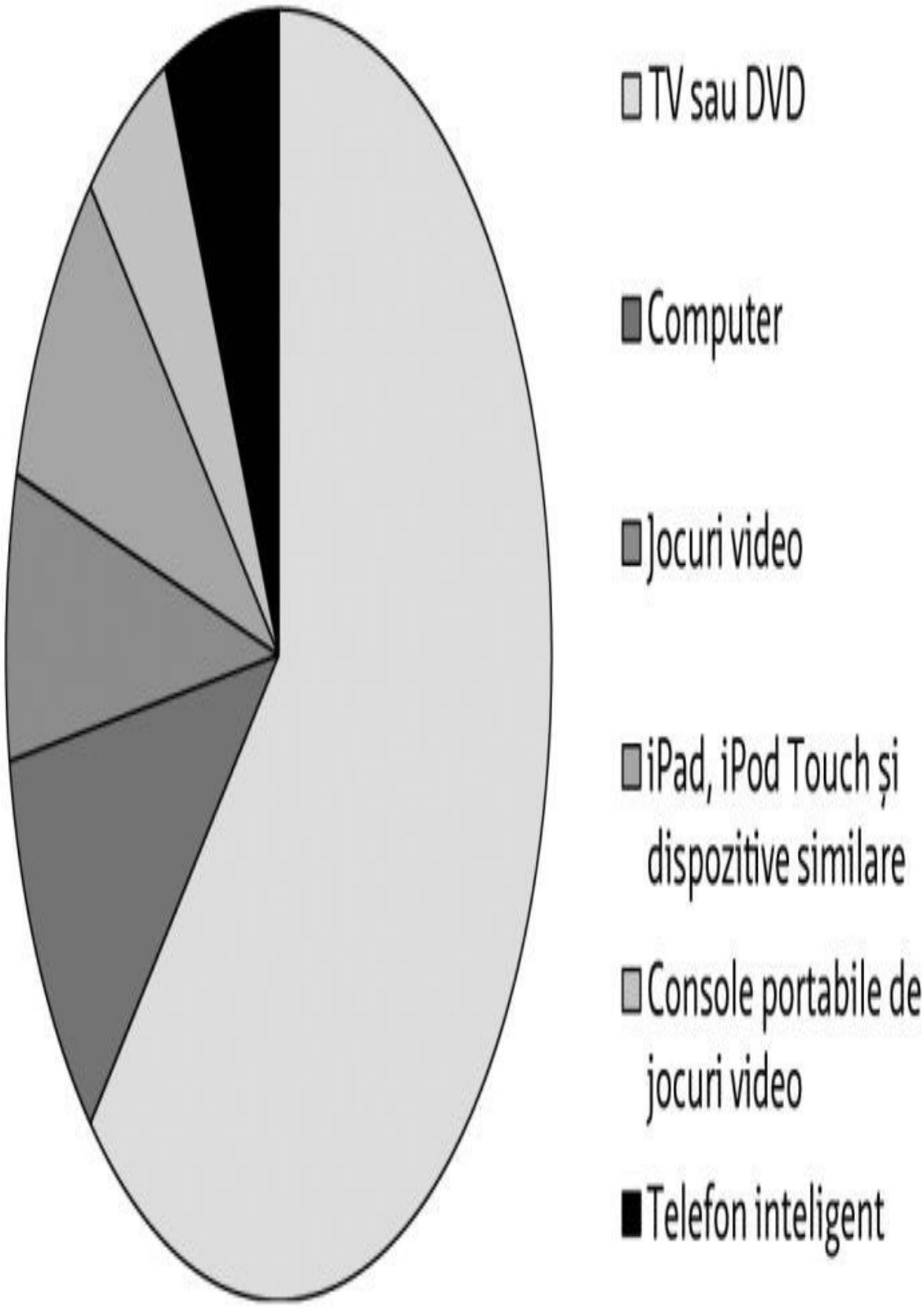
Am observat că utilizarea tehnologiei are câteva puncte culminante. Prima explozie are loc între vârstele de 3 și 4 ani, urmată de o a doua, la 8 ani, și încă una atunci când copiii sunt de 12–13 ani și merg la școala gimnazială. Tehnologia pare a fi destul de bine controlată de părinți, până la vârstele de 8–9 ani. Cu toate acestea, cantitatea și tipul de utilizare se schimbă în fiecare an.

În decurs de numai doi ani, între 2011 și 2013, numărul copiilor sub 8 ani care au folosit vreo aplicație aproape că s-a triplat — de la 16% la 50%.

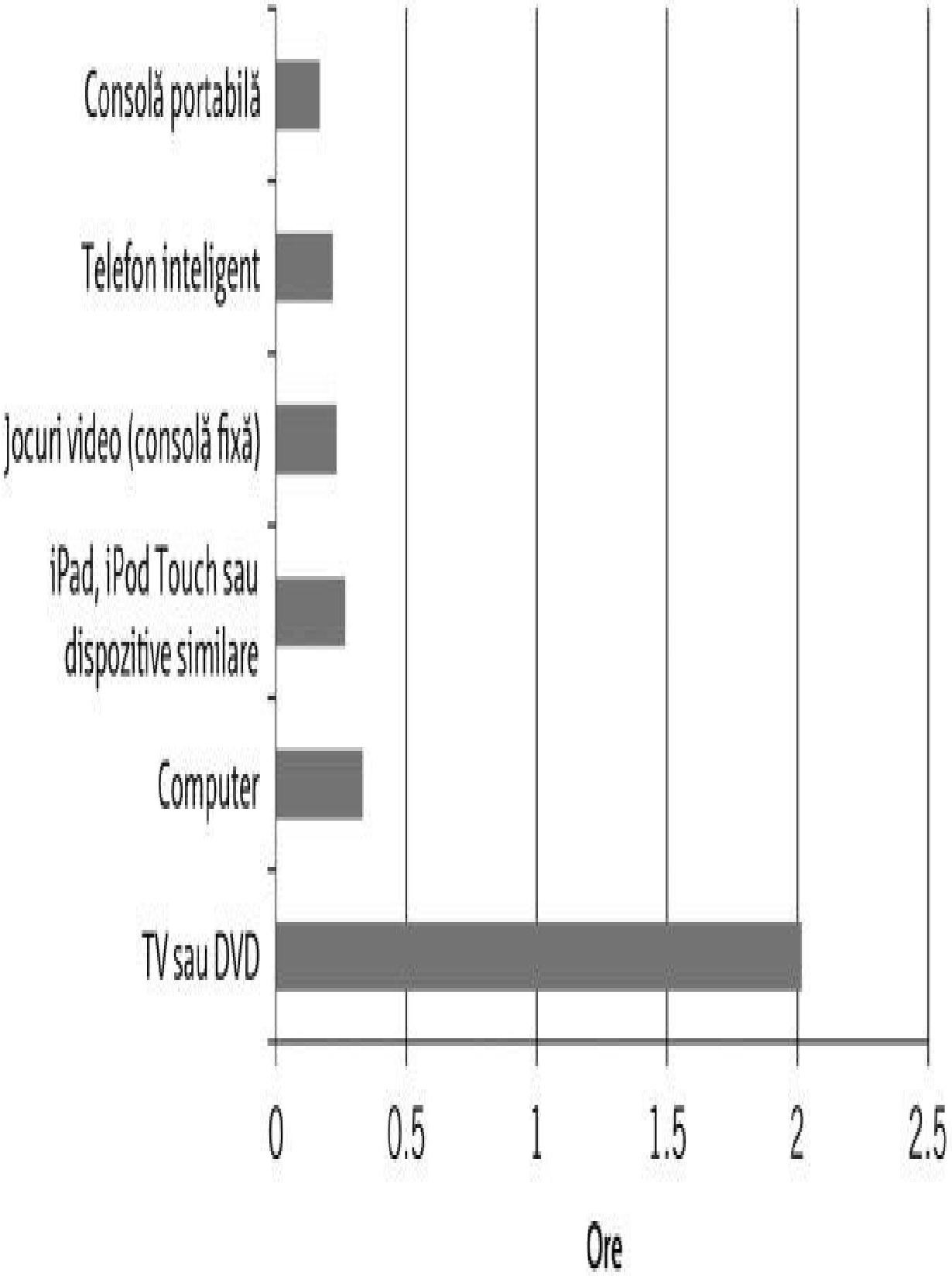
În fiecare an se înregistrează o creștere a timpului petrecut cu tehnologia digitală, a numărului dispozitivelor și a modalităților în care acestea sunt utilizate. Copiii cu vârste între 2 și 4 ani petrec aproximativ trei ore pe zi în fața unui ecran, însă această cifră va crește până la un spectaculos șapte ore și trei sferturi pe zi atunci când se ajunge la finalul școlii elementare. La acest stadiu, televizorul este principalul mediu accesat. Vestea bună e că avem foarte multe programe televizate educative. Vestea proastă e că acest stadiu se va sfârși dramatic la sfârșitul clasei a II-a. Cea mai importantă tranziție în viața copiilor mici este trecerea de la privitul pasiv la televizor și clipuri video la jucatul de tot felul de jocuri și folosirea de aplicații înainte de începerea școlii. Când ajung în clasa pregătitoare, sunt deja capabili să beneficieze de aplicațiile și jocurile disponibile pe telefoane inteligente, tablete și computere. Aș sugera ca, atunci când se poate, copiii să înceapă să joace jocuri pe tabletă, nu pe telefonul inteligent. Tabletele

au ecranul mai mare, se navighează mai uşor pe ele. Vă sfătuiesc să aveţi o tabletă sau un computer de familie pe care copilul să le folosească atunci când e pregătit pentru jocuri educative şi cărţi. Capcanele utilizării tehnologiei apar atunci când părinţii pun un televizor sau un computer în dormitorul copilului sau atunci când lasă televizorul să funcţioneze tot timpul. În prezent, în SUA, mai mult de o treime dintre copiii între 2 şi 5 ani au televizor în dormitor — şi 10% dintre copiii de 2 ani! Televizorul din dormitor sau cel care funcţionează non-stop duce la un comportament sedentar şi la o expunere extinsă şi neadecvată la media. E momentul să închideţi televizorul şi să-l limitaţi doar la sufragerie. Copilul poate să aibă accese de plâns, dar acestea nu sunt nimic în comparaţie cu furia inevitabilă a adolescentului care nu vrea să i se ia dispozitivele electronice din cameră.

Timpul petrecut de copiii între 2 şi 5 ani cu diverse dispozitive tehnologice este reprezentat în următoarele două grafice.


TV sau DVD
Computer
Jocuri video
iPad, iPod Touch și dispozitive similare
Console portabile de jocuri video
Telefon inteligent

Timpul petrecut în fața unui ecran, pe diverse dispozitive, pentru vârste între 2 și 5 ani. Bazat pe Wartella et al.[74]


Consolă portabilă
Telefon inteligent
Jocuri video (consolă fixă)
iPad, iPod Touch sau dispozitive similare
Computer
TV sau DVD
0
0.5
1
1.5
2
2.5
Ore

Timpul petrecut în faţa unui ecran, exprimat în numărul de ore pe zi, pentru vârste între 2 şi 5 ani. Bazat pe Wartella et al.[75]

Cât de mult poate petrece copilul meu cu tehnologia?

Concentraţi-vă pe timpul petrecut fără tehnologie. Nu vă faceţi încă griji despre limita de timp în utilizarea mijloacelor tehnologice! Bineînţeles că timpul o să varieze în funcţie de tipul de familie: cu slab consum de media, cu un consum moderat sau intens (reveniţi la capitolul 1 şi aflaţi ce stil aveţi, dacă nu aţi făcut-o încă). Ordinea copiilor joacă, de asemenea, un rol în amplitudinea expunerii la mijloace tehnologice.

Părinţii controlează cea mai mare parte a expunerii copiilor la tehnologie până când aceştia ajung la vârsta de 8 ani, deci statisticile despre utilizarea aparatelor de către copiii mici ne arată ce le permit părinţii.

Academia Americană de Pediatrie recomandă pentru copii nu mai mult de două ore de „divertisment“ prin mijloace tehnologice. Recomandările instituţiei pentru copiii mici nu sunt foarte clare. După cum am menţionat în capitolul precedent, nu se recomandă utilizarea mijloacelor tehnologice pentru copiii mai mici de 2 ani. Indicaţia generală de două ore pentru copii nu ajută prea mult în cazul celor puţin mai mari de 2 ani. În general, aceştia nu petrec mai mult de două ore pe zi cu dispozitivele tehnologice. Recent, Academia a început să facă deosebire între tehnologia educativă şi cea de divertisment. Deosebirea contează mai mult

pentru copiii mai mari. Părinții trebuie să ia deciziile adecvate legate de tehnologie pentru copiii mai mici de 8 ani.

Pentru copiii mici, e mai important să ne referim la timpul petrecut fără tehnologie decât să limităm expunerea la media.

În cazul copiilor mici, mă concentrez pe timpul petrecut fără tehnologie și mai puțin pe limitarea timpului de expunere la media. De vreme ce adulții controlează cea mai mare parte a expunerii, sper că aceștia au planificat deja un timp deconectat de la tehnologie, în care atât copiii, cât și părinții înșiși nu se ating de niciun dispozitiv (nici măcar de telefon).

Câteva modalităţi de a petrece timp fără tehnologie

√ Fără televizor în dormitor.

√ Fără televizor care funcţionează non-stop.

√ Petreceți intervale de 20–30 de minute cu copilul fără să folosiți telefonul sau să i-l dați copilului.

√ Căutați modalități de a fi prezenți în preajma copiilor fără tehnologie digitală.

√ Încercați să limitați perioadele de timp petrecute cu tehnologia la durata unei emisiuni (de aproximativ 25 de minute).

√ Dacă este necesar, întrerupeți timpul petrecut la televizor cu răgazuri în care nu

folosiţi dispozitive electronice cu copiii.

√ Evitaţi să lăsaţi copilul la televizor mai mult de 45 de minute odată.

Chiar sunt tabletele şi telefoanele inteligente (gen iPad sau iPhone) instrumente educative adecvate copiilor mici?

Da, da şi iarăşi da. Patti Wollman Summers, autoare a cărţii Toddlers on Technology (Copiii mici şi tehnologia), argumentează că iPhone este cel mai eficient instrument educativ de la apariţia cretei şi a tablelor. Summers, educatoare, spune că cei mici vin la grădiniţă mai pregătiţi pentru a studia în cadru formal datorită experienţei pe care au avut-o cu aplicaţiile şi tehnologia interactivă.

Tabletele influenţează modul în care învaţă copiii mici.

Tableta este un instrument ideal de învăţare pentru copiii mici datorită accesibilităţii sale şi a uşurinţei cu care poate fi utilizată: un iPad este interactiv, repetitiv şi nu face critici. Influenţează modul în care învaţă copiii mici şi întăreşte abilităţile pe care copiii deja le au. Tabletele şi telefoanele inteligente necesită cunoştinţe minime de citire şi sunt simplu de folosit. Până la aproximativ 1 an, copiii învaţă să arate cu degetul şi au abilitatea de a coordona mişcările degetului mare şi ale arătătorului. Ceea ce le permite să apuce o cutie de Cheerios sau să mânuiască ecranul unui iPad. Odată ce pot arăta cu degetul sau îşi pot coordona mişcările degetului mare şi ale arătătorului, ei vor putea utiliza şi o tabletă.

De îndată ce copilul arată cu degetul şi îşi coordonează mişcările degetului mare şi ale arătătorului, el poate să utilizeze tableta.

Cele mai multe aplicaţii şi jocuri sunt interactive. Le dau indicaţii copiilor, le vorbesc. Necesită implicarea copilului, ceea ce susţine dezvoltarea cognitivă şi chiar cea socială. Ca toate maşinăriile, tabletele nu emit judecăţi de valoare. Dacă nu reuşeşti să faci ceva, încerci din nou. Majoritatea aplicaţiilor pentru copii au multe simboluri zâmbitoare şi îi încurajează să încerce iar. Nu există niciun bunic sau părinte care să îi spună copilului de 4 ani să numere până la 10, ca Dora, sau să scrie cuvântul zilei, ca Elmo.[76]

Cum poate sprijini tehnologia digitală dezvoltarea copilului meu?

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

Atât tabletele iPad, cât şi telefoanele inteligente iPhone sunt instrumente educative excelente pentru acest grup de vârstă. Internetul oferă un spaţiu incredibil pentru a răspunde la multele „de ce“-uri. Copiii mei nu obosesc niciodată să încerce să îi arunce provocări lui Siri, funcţia de căutare activată vocal de pe iPhone. Ca să devin mai serioasă, eu şi Addison, fiica mea în vârstă de 5 ani acum, am folosit link-ul kids.nationalgeograhpic.com şi am botezat un urs panda, ne-am uitat la un clip cu scalari şi am făcut un experiment de electricitate statică, folosind un pieptăn pentru „a ondula“ apa. E aşa de simplu să vă îmbarcaţi într-o aventură virtuală cu copilul, să exploraţi animale, muzică,

țări sau orice vă interesează într-un anumit moment. Copilul este exploratorul și dumneavoastră cel care conduceți. Îi încurajați astfel curiozitatea și angajarea într-o activitate comună, cu final deschis.

Luați-vă copilul într-o aventură virtuală în care el joacă rolul exploratorului și dumneavoastră ghidați expediția.

Există și multe aplicații pe care copiii le pot explora pe cont propriu. Pot mânui ecranul pentru a juca ceva sau a naviga pe o aplicație educativă. Astfel, câștigă experiență, măiestrie și independență. Programele televizate educative și jocurile se pot folosi pentru îmbunătățirea dezvoltării limbajului la această vârstă. Tehnologia nu trebuie să înlocuiască cititul și discuțiile din viața reală. Ea reprezintă doar o adăugire, care nu are niciun dezavantaj dacă este folosită chibzuit și cu moderație. Sunt aplicații, ca Writing Wizard, care îi învață pe copii să traseze litere și să învețe sunetele corespunzătoare literelor, ca Starfall. My First Tangrams susține dezvoltarea abilităților vizuale și spațiale prin rezolvarea de puzzle-uri colorate. Dora și Ni Hao Kai-Lan expun copiii mici la limbi și culturi străine.

Nu o să uit niciodată un tată neliniștit care m-a abordat pentru a vorbi despre Cassie, fiica lui de 3 ani, extrem de inteligentă. Era foarte surprins că fetița nu știa culorile. Îi arătase cerul și o întrebase ce culoare are, iar ea i-a răspuns „azoo.“ A întrebat-o din nou și a primit același răspuns, „azoo.“ L-am întrebat dacă copilul se uita la Dora the Explorer și el mi-a răspuns derutat că este unul dintre programele favorite ale copilului. I-am sugerat atunci că „azoo“ era, de fapt, „azul“, cuvântul din limba spaniolă pentru „albastru.“ S-a simțit destul de stânjenit, deoarece și el vorbea fluent germana și olandeza, dar a recunoscut că era o explicație plauzibilă. Vă face Dora să vorbiți spaniola fluent? Sigur că nu, dar nu e deloc rău să expuneți copiii mici la limbi străine și foneme noi (piesele de bază ale limbajului, care deosebesc vorbitorii nativi ai unei limbi de cei care o

vorbesc cu accent străin).

DEZVOLTAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ

Întrebarea este: cum poate ajuta tehnologia la dezvoltarea copilului într-o ființă socială? Mare parte din dezvoltarea socială la această vârstă se face prin joacă, deci aplicațiile care încurajează interacțiunea și imaginația sprijină dezvoltarea socială. De exemplu, My Play Home e o aplicație interactivă care îi permite copilului să creeze o familie care locuiește și se joacă într-o casă. Peak-a-Zoo este despre semnalele sociale, punând copiii să identifice sentimentele și comportamentele animalelor. Vreau să fiu clară. Cred că tehnologia e un instrument incredibil pentru joacă și creativitate la toate vârstele. Mai cred și că e un instrument mai important pentru dezvoltarea identității și creativității copiilor mai mari decât în cazul celor mai mici, pentru că lumea digitală reprezintă un spațiu solid în care copiii mai mari pot încerca roluri și personaje noi — acesta este un tip de creativitate pentru care copiii mici nu au nevoie de tehnologie, căci ei se joacă oricum pentru a se juca de-a moda sau creează muzică. Copiii mici nu au „nevoie“ de aplicații și tehnologie pentru a se juca sau a se dezvolta social, ci de aplicații adecvat alese care, folosite împreună cu părinții sau cu cei care îi au în grijă, pot întări și îmbogăți creșterea socială și emoțională.

Tehnologia se folosește la fel ca oricare dintre alte numeroase instrumente care încurajează creativitatea și jocul cooperant. De exemplu, îmi plac foarte mult programele televizate muzicale ludice ca Fresh Beat Band, cu extrem de multe cântece și povestioare simpluțe. În Doc McStuffins, Dottie McStuffins își folosește imaginația pentru a oferi îngrijiri medicale animalelor de pluș și păpușilor. Îmi aduce aminte de lumea imaginară din Winnie de Pluș. Îmi mai plac multe dintre programele și aplicațiile de arte și meserii. Când ieșim la restaurant sau mergem în călătorii, încerc să îmi amintesc să luăm la noi markere și hârtie. Dacă uit, deschid tableta iPad la Scribble Press sau Nick Jr Draw and Play. Lui Addison îi place să decoreze gogoși, fursecuri și bijuterii. Face amestecuri de culori, adaugă texturi. Își poate folosi aplicațiile artistice pentru a face un portofoliu pe care să îl arate bunicilor, care locuiesc pe cealaltă coastă a Americii. Desenul online nu trebuie să înlocuiască creioanele colorate reale la

copiii mici, deoarece pictatul și desenatul real susțin dezvoltarea motorie complexă. Totuși, creioanele colorate virtuale sunt un substitut fantastic dacă le uitați pe cele adevărate în mașină sau dacă copilul dorește să încerce ceva nou.

Tehnologia are, și ea, un rol la încurajarea socializării și cooperării. Deși copiii mici se lasă uneori fermecați de diverse emisiuni TV, pot să lucreze în colaborare și pe un program de calculator sau cu vreo aplicație. Tehnologia poate constitui o experiență împărtășită între copilul mic și frații mai mari. (Voi discuta mai mult despre frații și surorile mai mari în acest capitol, dar și în alte secțiuni ale cărții). Adeseori, părinților le place să se joace la computer sau să exploreze lumea digitală împreună cu copiii.

Să îmi fac griji despre impactul violenței asupra dezvoltării copilului mic?

Da și nu. Încercați să evitați programele sau jocurile violente. Citiți înainte recenziile despre felul de violență implicat. Totuși, vreau să fac o deosebire între violența de la televizor sau a jocurilor video și agresiune, care este o componentă normală și sănătoasă în joaca copiilor mici. Când băieții mei erau mici, chiar mă simțeam o mamă bună de fiecare dată când își puneau costume de Omul Păianjen sau de cavaleri Jedi. Și încurajam jocurile cu săbii fluorescente sau atacurile cu pușți de plastic.

Stați un pic — nu emiteți încă vreo judecată de valoare. Știu că nu toată lumea e de acord, dar eu mi-am dorit să încurajez joaca imaginativă a copiilor și am observat la pacienții și la copiii mei că agresivitatea este o adevărată parte componentă a jocului. Nu le-am permis să se uite la jocuri video și la programe televizate violente. Nici nu mi-am dorit să ajungă să creadă că nu e nicio problemă dacă răneşti pe cineva — ei știu că niciodată nu e permis așa ceva. Am preferat să-și exploreze propria agresivitate în joaca imaginară tridimensională, nu în lumea bidimensională a computerului.

Agresiunea tangibilă, tridimensională, este o parte sănătoasă din joaca celor mai mici. Permite eliberarea energiei şi, sperăm, ajută la dezvoltarea empatiei. E preferabil ca cei mai mici să se lupte cu săbii luminoase şi să se joace de-a cowboy-ii decât să înceapă să joace un joc solitar, sedentar şi violent.

Reacţionam dacă se pocneau şi astfel au dezvoltat empatie unul faţă de celălalt. Cred că joaca din lumea reală este situaţia cea mai adecvată în care copiii mici îşi pot exprima agresivitatea caracteristică vârstei. E prea devreme ca temele violente să se strecoare prin programe televizate şi jocuri. Jocurile video violente vor avea un rol de jucat în exprimarea în siguranţă a pornirilor agresive şi, când cei mici vor mai creşte, nu veţi mai putea să le evitaţi complet. Pentru moment însă aş păstra agresivitatea în limitele jocului din lumea reală şi în afara dispozitivelor tehnologice.

Cum aleg ce tip de tehnologie trebuie să folosească copilul mic?

Introducerea progresivă a mijloacelor tehnologice începe cu programele televizate educative şi continuă cu combinarea acestora cu jocurile şi aplicaţiile educative. Mai târziu, copiii renunţă la cea mai mare parte dintre programele educative şi poate vor continua sau nu cu jocurile de acest tip. Până la finalul şcolii elementare, copiii vor folosi probabil tehnologia la şcoală, dar îşi vor petrece cea mai mare parte din timp cu programele de divertisment şi cu socializarea.

Să dăm nume: ce anume este adecvat vizionării de către copiii mici?

• Întoarceţi-vă spre chestii clasice, gen Sesame Street.

• Acordaţi încredere postului naţional şi seriei Nick Jr.

• Am încredere în general în Disney Jr, dar v-aş sfătui să verificaţi dinainte programele, pentru că tind să aibă mai multe reclame şi marketing.

• În general, Cartoon Network şi Disney nu sunt adecvate pentru acest grup de vârstă.

• Kidz Bop modifică versurile cântecelor bine-cunoscute pentru a le face adecvate vârstei spectatorilor.

• Apelaţi la internet pentru a vedea recenzii detaliate despre diversele emisiuni.

Copiii îşi petrec cea mai mare parte în faţa ecranului uitându-se la televizor şi la filme. După cum am spus şi mai sus, programele şi jocurile bine gândite, adecvate vârstei, pot sprijini dezvoltarea socială, emoţională şi cognitivă a copilului. Mijloacele de comunicare în masă oferă beneficii educative şi prosociale. Studii efectuate în decursul mai multor ani despre Sesame Street demonstrează că acei copiii care au vizionat emisiunea se joacă mult mai cooperant, dau dovadă de mai multă toleranţă şi preferă să nu reacţioneze agresiv în diverse situaţii.[77] Postul naţional de televiziune, Nick Jr, şi unele programe de pe Disney Jr care ţintesc spre o audienţă în rândul copiilor de sub 5 ani au foarte multe beneficii educative. Este relativ simplu să găsiţi programe educative de calitate pentru cei de sub 5 ani.

Cum să alegem programe televizate şi DVD-uri bune pentru copiii mici

√ Audienţa vizată trebuie să fie copiii de 5 ani sau mai mici.

√ Emisiunile nu trebuie să aibă mai mult de 30 de minute.

√ Căutaţi programe de 30 de minute care sunt împărţite în episoade mai scurte.

√ Evitaţi programele care îşi propun în mod specific să îi facă mai inteligenţi pe

copii.

√ Muzica e minunată şi nu trebuie să fie neapărat clasică.

√ Evitaţi violenţa.

√ Evitaţi tot ce include aluzii sexuale.

√ Alegeţi programe pe care aţi vrea să le vizionaţi împreună cu copilul.

√ Evitaţi să puneţi întrebări copilului pentru a testa ce-am aflat din programele educative, dar discutaţi despre ele.

Cum aleg un joc bun sau o aplicaţie bună?

Cu aplicaţiile şi jocurile video, lucrurile devin puţin mai complicate. Există multe aplicaţii care nu au nicio valoare educativă şi care sunt chiar manipulative. Multe jocuri au ferestre pop-up care încearcă să vândă pietre preţioase, comori şi chiar peşti virtuali copiilor mici. Fiul meu cel mic, Andrew, a descărcat de 50 de dolari peşti virtuali pentru acvariul lui virtual când avea 4 ani. Am învăţat lecţia mai dură că setările de la App Store trebuie să fie făcute în aşa fel încât orice tranzacţie financiară să necesite parolă. Lăsând deoparte acvariile virtuale, există şi o sursă foarte mare de aplicaţii excelente pentru copii. Vizitaţi site-uri cu recenzii (de tipul Common Sense Media) înainte de a descărca ceva. Consultaţi de asemenea şi caseta următoare în care se află lista aplicaţiilor mele favorite. În afară de asta, există unele particularităţi pe care trebuie să le căutaţi şi altele care trebuie evitate.

Ce căutăm la aplicaţiile pentru copiii mici

√ Reguli simplu de urmat.

√ Multă repetitivitate (jocuri care ajung să fie plicticoase pentru adulţi).

√ Teme şi experienţe familiare copiilor mici (de exemplu, familia, animale).

√ Design adecvat pentru mâini mici şi minţi nefamiliarizate cu limbajul scris.

√ Format interactiv, nu prea mulţi clopoţei sau prea multe fluiere.

√ Concentrare pe stadii din viaţa copiilor mici (de exemplu, grădiniţa, folosirea oliţei).

√ Concentrare pe numărat şi pe culori.

√ Concentrare pe litere şi sunete.

√ Multă muzică.

Ce să evităm la aplicaţiile pentru copiii mici

√ Aplicaţii care oferă spre vânzare produse pentru îmbunătăţirea personajelor dintr-un joc.

√ Violenţa.

√ Imagini sugestive sexual.

√ Reclame.

√ Mulţi clopoţei, multe fluiere.

√ Jocuri cu texte scrise.

√ Programe care necesită folosirea tastaturii.

√ Programe care necesită folosirea mouse-ului (utilizarea limitată nu e problematică).

Asigurați-vă că setați App Store (sau alte aplicații similare) astfel încât să ceară parola pentru tranzacții financiare.

COPIII MICI: VIITORI CETĂȚENI DIGITALI

Cetățenia digitală la copiii mici vizează construirea unui fundament etic și empatic pentru experiențele din lumea virtuală pe care ei le vor avea. În prezent, cetățenia digitală este parte componentă a programei de studiu, abordată, mai mult sau mai puțin oficial, încă din stadiul preșcolar.

Cum folosesc grădinițele tehnologia? Să aleg grădinița în funcție de modul în care abordează tehnologia?

Este important de conștientizat că tehnologia de acasă sau de la școală este un instrument. Nu utilizați tableta pentru că toată lumea face așa. Copilul mic trebuie să o folosească pentru a învăța să numere sau să creeze obiecte artistice interesante.

În prezent, abordarea tehnologiei în educația timpurie este să se țină foarte bine sub control lumea virtuală. Cred însă că situația aceasta se schimbă rapid. Se recunoaște din ce în ce mai mult că copiii trebuie să învețe utilizarea tehnologiei ca instrument didactic. În școlile particulare din Manhattan, în fiecare an li se dau tablete copiilor din clase din ce în ce mai mici. În 2010, pacienții mei discutau dacă să urmeze la licee unde elevii au laptopuri sau nu. În prezent,

familiile dezbat dacă elevii din clasele a IV-a și a V-a sunt pregătiți să aibă tablete acasă. Tehnologia nu trebuie să înlocuiască instrumentele de studiu tradiționale, dar este parte componentă din învățarea în secolul 21.

Aplicațiile mele favorite pentru copiii mici

De vreme ce aceasta e o carte, nu un blog, ezit să înșirui prea multe jocuri specifice. Poate unele dintre ele vor ajunge să fie depășite înainte să fie publicată cartea. Totuși, iată niște genuri pe care le recomand.

Aplicații preșcolare cu litere/sunete

Nu mă interesează aplicațiile care învață acest grup de vârstă să citească. Unii copii citesc, alții nu. Le prefer pe cele antrenante care te învață literele și cultivă dragostea de citit.

- Starfall,
- Grandma’s Kitchen,
- One More Story,
- Writing Wizard

Aplicații de matematică și abilități vizuale/spațiale

- Monkey Preschool,
- Tozzle,

• My First Tangrams,

• Elmo Loves 123s,

• Little Digits,

• Grover’s Number Special

Creativitate

• Nick Jr. Draw & Play,

• Scribble Press,

• My Play Home,

• Faces iMake-Premium

Diverse

• Everybody Has a Brain (Mac, Windows),

• Kinect Sesame Street (Xbox 360)

Aplicaţii cu muzică

• Baby’s Musical Hands,

• Bloom HD

Unele familii au de unde alege în procesul selectării grădiniței, altele mai puțin. În Manhattan, începi să faci cereri imediat după Ziua Muncii, când copilul are 2 ani. Dacă vrei să bombardezi grădinițele cu cereri, poate reușești să depui 10–12. Aceasta nu înseamnă că vei fi acceptat peste tot, dar obții privilegiul de a face turul mai multor unități de învățământ. Dacă locuiești într-o metropolă, poate că e nevoie să găsești grădinițele care te interesează și să te treci pe lista de așteptare din momentul în care copilul e conceput sau se naște. În alte locuri, există mai puține alternative sau mai puțină competiție pentru un loc. În orice situație vă aflați, e bine să aflați cum abordează grădinițele vizate tehnologia. S-au gândit la conceptul de cetățenie digitală? Cum se folosește tehnologia în clasă? Care este părerea lor despre educația timpurie și tehnologie?

Tehnologia nu înlocuiește educația copiilor. Educatorii din învățământul timpuriu înțeleg nevoia de joacă în lumea reală și de explorare. Ei ne propun moduri inovatoare prin care se poate folosi tehnologia ca instrument. Copiii se joacă la mese virtuale Tangram, un joc logic în care se mută forme ca să se rezolve un puzzle pe tabletă. Rezolvă probleme și lucrează la puzzle-uri împreună. Stau pe chatul video sau pe Skype cu clase de copiii din alte părți ale lumii.

Tehnologia digitală este, de asemenea, o strategie perfectă de documentare. Copiii pot face înregistrări audio sau video ale obiectelor create de ei folosind iPod Touch. Pot utiliza tehnologia pentru prezentări, proiecte de grup și cercetare. Grupa de 4 ani în care este și Addison a lucrat într-o primăvară la interviuri și reportaje. Cu ajutorul departamentului tehnic s-a instalat în clasa lor un studio de televiziune. Addison a făcut un interviu cu domnișoara Lopez, educatoarea, și a întrebat-o ce înghețată îi place cel mai mult și care este sportul ei favorit. Interviurile au fost transmise pe televizoare cu ecran plat în întreaga grădiniță. La finalul anului, părinții au fost invitați la o vizionare la care s-au servit și floricele. Copiii de 4 ani au învățat să editeze și să evalueze documentarele. Au jucat rol de prezentatori și de reporteri. Au explicat ce au descoperit și au produs „un film documentar“.

Anul trecut, în iunie, am primit un stick cu toată activitatea artistică a fiicei mele, temele de la grădiniță și, bineînțeles, documentarul. (Asta înseamnă că poate plătesc prea mult pentru grădiniță, dar e chiar tare!) Sincer, nu pot spune că am ales instituția datorită modului în care educatorii abordează tehnologia. Sunt

foarte norocoasă că am nimerit la o grădiniță care se va continua cu o școală unde există un asemenea angajament puternic față de cetățenia digitală. Am vizitat școli care se mândreau cu numărul de table inteligente și tablete pe care le aveau, dar nu au fost în stare să discute despre cum predau utilizarea lor etică și cum anume îmbunătățeau programa de studiu aceste dotări. Acolo era o chestiune de statut social, nu de substanță. Alte școli se mândreau că sunt mai „tradiționale“. Evitau ideea de tehnologie în clasă înainte de gimnaziu. Ne-au explicat că depinde de părinți modul în care este utilizată tehnologia în primii ani de viață. Până la urmă ce contează nu e numărul dispozitivelor electronice, ci atenția cu care administrația școlii abordează tehnologia. Există loc pentru ea la vârsta preșcolară, însă trebuie utilizată cu grijă și echilibrat, asociată cu insuflarea sentimentului de colaborare, cu creativitatea și, să sperăm, cu cetățenia digitală.

Copilul meu mic trebuie să învețe să citească folosind tehnologia digitală?

Cercetările nu oferă un răspuns clar, însă digi-prichindeii (cei născuți din 2007 încoace) trebuie să se simtă bine când se mișcă între hârtie și ecran. Nu în mod surprinzător, părinții sunt mai atașați de folosirea cărților tipărite, iar copiii lor sunt mai antrenați și mai captivați de cărți electronice simple. Nivelul de înțelegere este același pentru cele două tipuri. Totuși, cărțile electronice „îmbogățite“ cu hyperlink-uri, jocuri și alte chestii superficiale distrag copilul de la o bună înțelegere. Părinților nu trebuie să le fie teamă de folosirea cărților electronice, însă e bine să aleagă povești simple, nu versiunile fulminante pe care criticii și companiile le preamăresc.[78]

Atunci când copilul e pregătit să învețe să citească, mi se par mult mai economice cărțile electronice. Cărțile cu poze de cinci pagini sunt mai ieftine online. Totuși, recomand să se apeleze și la cărțile tipărite. Ridicarea unei cărți și răsfoirea ei necesită abilități motorii mai complexe, deci cărțile tipărite ajută la dezvoltarea unor asemenea abilități la preșcolari, dar nu cred că asta e de ajuns ca să ne oprim la cărțile tipărite. Copiii pot învăța aceste deprinderi complexe și prin activitățile cotidiene. Îmi plac foarte mult însă cărțile care oferă cu adevărat senzații tactile — cu blăniță, suprafețe abrazive și fragmente manevrabile.

Cele mai multe dintre aplicațiile de citit oferă opțiunea de lectură audio. Prefer mereu ca adulții să le citească copiilor. Nu cred că e important dacă mama sau tata citesc dintr-o carte virtuală sau dintr-una tipărită, achiziționată de la librărie. Cititul este una dintre cele mai importante activități pe care le puteți întreprinde cu copilul. Dumneavoastră insuflați bucuria de a citi. Și petreceți un timp de calitate împreună.

Nu îi încurajez pe părinți să pună presiune asupra copiilor ca să învețe să citească. Presiunea creează anxietate și nu cultivă dragostea de citit și învățat. În loc de aceasta, aș citi cărți cu ilustrații minunate și povești antrenante. Citiți-le în orice modalitate preferați.

FRAȚII MAI MARI — CETĂȚENI DIGITALI ACTIVI

În funcție de cei pe care îi întrebi, frații mai mari sunt fie o binecuvântare, fie o belea. Recent, am întâlnit o prietenă care m-a întrebat despre această carte. Mi-a explicat că tocmai îi confiscase dispozitivele electronice lui Marcus, fiul ei de 8 ani, care se joacă cu Adam, fratele de 4 ani. Marcus îi făcea poze lui Adam când acesta din urmă mergea la baie. Adam era îmbrăcat și amândoi stropeau hainele cu apă care să arate ca și cum micul băiat s-ar fi scăpat pe el. Marcus mai făcea și înregistrări video cu telefonul inteligent, amândoi copiii se distrau de minune. Prietena mea era îngrozită. Copiii nu postau acele clipuri video, însă ea era îngrijorată de cât de ușor se pot posta și distribui clipurile video. (Vom discuta despre aceasta în capitolele 9 și 10). Prietena se confrunta cu o dilemă. I-a confiscat telefonul lui Marcus și avea de gând să țină deoparte toate dispozitivele electronice vreme de două săptămâni, însă două ore mai târziu băiatul a întrebat-o dacă el și Adam se puteau uita la un clip pe YouTube ca să învețe un nou tip de cusătură pe Rainbow Loom. Cum să zică nu? Băieții doreau să vadă un clip împreună pentru a învăța să facă împletituri în formă de steluță pe extrem de popularul Rainbow Loom (jucăria mea favorită pentru fetele și băieții între 4 și 10 ani).

Ca parte componentă a cetățeniei digitale, îi rog de regulă pe copiii mai mari (ca

Marcus) să contribuie la orarul de tehnologie al familiei. Ei îşi pot ajuta părinţii să aleagă programele şi aplicaţiile adecvate. Copiii mici pot accesa iconiţe pe tabletă şi pe telefon. Capacitatea lor de a deschide o aplicaţie nu o face automat potrivită pentru ei. I-aș ruga pe copiii mai mari să ajute părinții să decidă ce e adecvat și ce nu. Ei ar putea înțelege conținutul respectiv mai bine ca părinții. Apelând la toți membrii familiei, puneți în funcțiune un adevărat plan familial de utilizare a tehnologiei.

Iată un exemplu despre cum să îi angajați pe copiii mai mari într-o discuție despre planul familiei referitor la tehnologie.

JODI: Harrison, vreau să fac curățenie pe tableta iPad a lui Addison. Mă ajuți să trec prin aplicațiile acestea? Îmi arăți cum să le șterg și cum să creez niște dosare noi?

HARRISON (9 ani și jumătate): Mamă, e simplu. Hai să vezi.

JODI: Care jocuri crezi tu că sunt potrivite pentru Addison (5 ani și jumătate)?

HARRISON: Îi plac tare mult alea cu păpuși Barbie.

JODI: Tu ce zici de ele? O învață ceva?

HARRISON: Nu. Sunt proștești și te fac să cumperi haine ca să o îmbraci pe Barbie.

JODI: Crezi că ar trebui să cumpere haine virtuale pentru Barbie virtuale?

HARRISON: Nu. Nu văd care e rostul. Să ne uităm mai bine la jocurile sau la aplicaţiile educative.

JODI: Sunt şi jocuri educative?

HARRISON: Îmi place Grandma’s Kitchen pentru ea. Crede că e doar un joc, dar trebuie să zică litere şi să citească nişte cuvinte. E şi distractiv, pentru că te pune să faci prăjituri. Îi mai place şi Monkey Math. Câştigi peşti şi sirene pentru acvariul virtual dacă răspunzi la întrebări. E un pic cam simplu pentru ea.

JODI: Ce jocuri sau site-uri ai recomanda sau nu pentru Addison?

HARRISON: Cred că ar trebui să-i descarci următorul sezon din Doc Mc Stuffins. Cântă cu personajele şi învaţă să fie drăguţă cu jucăriile şi oamenii. Nu cred că ar trebui să stea pe YouTube fără tine. Îi plac clipurile cu pisicuţe şi cântecelele despre alfabet, dar nu ştii niciodată peste ce dă.

JODI: Mulţumesc pentru sfaturi. Îmi zici dacă găseşti jocuri sau site-uri care ţi-ar plăcea pentru ea?

HARRISON: Sigur, mamă. O să mă uit pe App Store şi îţi zic.

PUNCTELE ESENȚIALE

√ Nu vă puteți opune. Tehnologia va fi parte din viața lor.

√ Nu e niciodată prea devreme să vă gândiți la atitudinea dumneavoastră, la cum le modelați comportamentul și la planurile referitoare la utilizarea tehnologiei.

√ Cetățenia digitală începe la grădiniță. Copiii mai mari oferă sprijin în legătură cu aceasta.

√ Vizionarea programelor televizate și a filmelor domină cea mai mare parte a timpului pe care copilul îl petrece cu dispozitivele electronice.

√ Tehnologia este un instrument ce servește învățării, nu un scop în sine.

√ Copiii sunt mult mai antrenați de cărțile electronice simple decât de cele tipărite sau de cărțile electronice cu îmbunătățiri superficiale.

√ Ecranele tactile și aplicațiile le permit copiilor să dezvolte independență și măiestrie.

√ Aplicațiile pentru copiii mici pot stimula învățarea timpurie.

√ Emisiunile și filmele pentru copiii mici nu trebuie să ia locul interacțiunii din viața reală.

√ Diversele materiale video le pot prezenta copiilor mici subiecte educaționale.

√ Fiți precauți cu reclamele la diversele produse media care susțin că vă fac copilul mai inteligent.

√ În dormitorul copiilor nu trebuie lăsat niciun televizor sau dispozitiv conectat la internet.

√ Părinții și copiii au nevoie zilnic de timp petrecut fără dispozitive electronice.

√ Obiectivul principal în ce-i privește pe copiii mici este rezervarea unui timp petrecut fără dispozitive electronice și folosirea tehnologiei ca instrument.

√ Accentul nu trebuie să cadă pe cât de mult poate fi timpul total petrecut cu dispozitivele conectate online.

---

[73] Selma Fraiberg, Anii magici (București: Trei, 2009). Aceasta este cea mai bună carte care vă oferă o înțelegere a lumii copilului mic.

[74] Ellen Wartella, Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella & Sabrina L. Connell, Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsultingcom/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_OF_DIGITAL_TI p. 24.

[75] Ibid.

[76] Patti Wollman Summers, Ann DeSollar-Hale & Heather Ibrahim-Leathers, Toddlers on Technology (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2013), 12–18.

[77] Marjorie Hogan, „Prosocial Effects of Media“, Pediatric Clinics of North America 59, no. 3 (2012): 635–45.

[78] Cynthia Chiong, Jinny Ree, Lori Takeuchi & Ingrid Erickson, Print Books vs E-books: Comparing Parent-Child Co-reading on Print, Basic and Enhanced E-book Platforms, raport, Centrul Joan Ganz Cooney, primăvara 2012, www.joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2012/07/jgcc_ebooks_quickreport.pdf.

7

Anii digitali magici

CALMUL DINAINTEA FURTUNII DIGITALE DIN GIMNAZIU

DE LA 6 LA 8 ANI

Cam o dată pe săptămână, vine la mine la cabinet un băiețel de 7 ani, care își strânge tableta iPad la piept. Mama sa încearcă disperată să-l convingă să închidă dispozitivul și să i-l dea ei. Există o regulă nescrisă a mamelor care zice că „nu ești mamă bună“ dacă îi ceri copilului să lase deoparte un dispozitiv electronic și el te refuză. Odată ajunși la acest punct, îl întreb pe băiețel ce făcea pe iPad. De cele mai multe ori, primesc răspunsul că juca Minecraft și construia ceva. Atunci știu că trebuie să mă ridic, să mă îndrept spre el și să stăm împreună pe canapea. Îl rog să-mi arate și mie universul din Minecraft. Maică-sa pufnește, după cum mă așteptam, însă copilul se luminează la față și îmi arată obiectele cel mai recent create de el. Nu e vorba de un caz izolat. Discutăm totuși despre Minecraft.

Minecraft are mai mult de 33 de milioane de utilizatori în toată lumea. E un joc „open world“ cu final deschis, care încurajează creativitatea, ingeniozitatea și răbdarea. Se află în acord perfect cu obiectivele dezvoltării copiilor între 6 și 8 ani, care încă trebuie să se joace, însă au nevoie de independență și de un simț al

măiestriei. Reprezintă exemplul meu favorit despre cum copiii cu vârste între 6 și 8 ani pot folosi tehnologia digitală pentru divertisment, educație, dezvoltare și independență.

Cartea Selmei Freiberg, Anii magici, e o relatare faimoasă a vieții din perspectiva unui copil de 4–6 ani. „Anii magici“ au ajuns să simbolizeze admirația, mirarea și teama cu care copiii privesc lumea. Cred că primii ani de școală sunt „anii digitali magici“. Universul digital începe să se deschidă pentru copilul de vârstă școlară. Perioada „războaielor pentru control“ nu a început încă și sunt atât de multe jocuri, aplicații și site-uri de calitate care încă n-au fost explorate. Copiii încep să folosească tehnologia în mod independent, pentru a-și explora lumea.

Copiii cu vârste între 6 și 8 ani au ajuns deja la niște stadii cognitive și motorii care le permit să facă saltul spre jocuri și aplicații mult mai complexe și mai sofisticate. Abilitățile motorii rafinate le dau posibilitatea de a folosi mouse-ul și tastatura. Stadiul cognitiv atins le permite să citească și să urmeze instrucțiuni. Copiii de această vârstă se străduiesc să facă primii pași spre independență. Pe măsură ce le crește interesul pentru tehnologie, sunt gata să înceapă forțarea limitelor și astfel veți observa primele semne ale inevitabilului „război pentru control“.

INDEPENDENȚĂ! INDEPENDENȚĂ! INDEPENDENȚĂ!: OBIECTIVELE DEZVOLTĂRII COPIILOR ÎNTRE 6 ȘI 8 ANI

Independența este mantra copiilor de vârstă școlară. Primele clase reprezintă o perioadă de tranziție. Copiii merg acum la școală. Nu mai sunt atât de mici. Școlarii din clasa I și a II-a petrec mult mai mult timp la școală și cu activități care îi țin departe de casă. Încep să-și dezvolte identitatea din afara familiei. Sunt mult mai conștienți de mediul social decât în anii precedenți. Atitudinea față de tehnologie nu mai este modelată doar de familie, ci și de colegi.

PUNCTELE DE COTITURĂ ÎN DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

Din punct de vedere intelectual, copii de 6–8 ani devin capabili să rezolve probleme. Se pot gândi la ambele fețe ale oricărei probleme. Sunt capabili „să recurgă mai mult la cuvinte“, dar interacţiunile lor rămân încă adesea la nivelul fizic. Copilul beneficiază de instrucţie formală, i se dezvoltă memoria, puterea de concentrare şi vocabularul. Se poate gândi la viitor şi face chiar şi puţină planificare. Totuşi, satisfacerea imediată a dorinţelor reprezintă încă norma şi e greu să aştepte sau să lase să treacă timpul până ajung acasă şi pot despacheta o jucărie nouă. Școlarul de clasa I sau a II-a e din ce în ce mai capabil să ridice mâna în clasă pentru a răspunde şi să se abţină de la răsturnarea obiectelor de pe masa din bucătărie. Cu toate acestea, controlul impulsurilor nu este pe deplin dezvoltat. Copilul practică jocuri de acţiune sau cu împuşcături, dar nu este la fel de priceput ca fratele mai mare, pentru că îşi controlează mai greu impulsurile şi timpul de reacţie este încă mai scăzut. Voi explica la ce mă refer luând exemplul jocului bine-cunoscut Simon Says (Simon zice). Copilul de 7 ani este conştient că trebuie să urmeze numai instrucţiunile care sunt precedate de „Simon Says“, însă, dacă se entuziasmează prea mult, nu va mai putea să-şi inhibe impulsul de a executa ordinul oricum şi astfel va pierde jocul.

OBIECTIVELE DEZVOLTĂRII MORALE

Absolvirea grădiniţei semnifică, în mod tradiţional, faptul că acei copii sunt în stare să asculte de reguli şi să se înțeleagă cu ceilalţi. Școlarii de clasa I şi a II-a pricep ce este „normal“ pentru familia lor. Dacă un copil de 7 ani vede că funcţionează televizorul tot timpul sau că la masa de seară se trimit mereu mesaje de pe telefonul mobil, următorul pas este să „normalizeze“ acest tip de comportament ca fiind acceptabil. La această vârstă, regulile sunt foarte concrete. Școlarii de clasa I percep foarte clar opoziţia dintre bine şi rău, dar nu şi noţiunea intermediară de „gri“. Comportamentul lor e modelat de măsuri şi pedepse, nu de o înțelegere morală interiorizată. De exemplu, e posibil ca fiul

dumneavoastră de clasa a II-a să închidă televizorul pentru ca fratele lui mai mare să se concentreze în timp ce îşi face temele. Însă poate face aceasta doar pentru că îi este teamă să nu dea de necaz, nu pentru că este neapărat un frate grijuliu sau înţelegător. Eu şi Andrew, fiul meu de 7 ani, discutăm deseori despre bine şi rău, apelând la Războiul stelelor. Forţa e bună (cavalerii Jedi sunt îmbrăcaţi în alb, că să nu mai existe nicio îndoială), iar Partea Întunecată a Forţei e rea (Darth Vader şi ceilalţi ca el sunt îmbrăcaţi în negru). Îl sfătuiesc deseori pe Andrew să nu se îndrepte spre Partea Întunecată a Forţei. Îi readuc aminte că Forţa din el este puternică. I se dezvoltă astfel simţul pentru ce e bine şi ce rău, însă gândirea lui rămâne concentrată pe alb şi negru precum duelul măreţ dintre Luke Skywalker şi Darth Vader; nu există spaţiu pentru nuanţe.

PUNCTE DE COTITURĂ SOCIALE ȘI EMOȚIONALE

Aceste perspective rudimentare, inflexibile, despre bine şi rău răzbat şi în relaţiile de prietenie formate de copiii cu vârste între 6 şi 8 ani, care devin din ce în ce mai complexe. Copilul îşi formează o identitate în afara familiei. Fiica dumneavoastră de clasa I vine acasă şi vă explică în detaliu de ce „o urăşte“ pe prietena ei cea mai bună, care a vărsat din greşeală pe ea o cutie de suc. Copiii sunt mai pretenţioşi şi sunt atraşi de prieteni cu temperamente şi interese similare cu ale lor. Unii copii formează prietenii puternice. Cei mai mulţi copii de clasa a II-a ştiu foarte clar cu cine vor să se joace, dar părinţii încă se ocupă de cea mai mare parte din planificarea socială. Întâlnirile de joacă le permit copiilor să stabilească legături interindividuale puternice în afara şcolii, dar tot părinţii sunt cei care influenţează mare parte din socializarea din afara şcolii.

Băieţii şi fetele se joacă împreună, însă grupurile axate pe un singur sex câştigă din ce în ce mai multă popularitate. Copiii încep să se identifice prin interesele proprii şi prin reţeaua de colegi. Şcolarii de clasa I şi a II-a sunt din ce în ce mai capabili să-şi exprime opinii despre felul în care arată sau unde se potrivesc cel mai bine. Le place să joace în echipe şi acceptă competiţia intensificată. Prieteniile câştigă în importanţă pe măsură ce copiii îşi petrec mai mult timp în afara casei şi încep să dezvolte interese distincte, precum şi capacitatea de a le

păsa de cei din jur.

PUNCTE DE COTITURĂ DIGITALE

Cum se corelează punctele de cotitură ale dezvoltării din copilăria mijlocie cu legătura tot mai intensă cu tehnologia digitală? Ce este unic la această grupă de vârstă și ce contează cu adevărat pe măsură ce ne definim parcursul pentru epoca digitală? Copiii cu vârste între 6 și 8 ani fac pași unici în următoarele domenii:

• Interesele sociale

• Respectarea regulilor

• Scrisul și cititul

• Independența

INTERESELE SOCIALE

Colegii din școala elementară încep să conteze mai mult. Copiii dumneavoastră vor fi expuși „normelor“ colegilor și culturii din familiile acestora. Vor întâlni copii care au vizionat filme permise numai de la 13 ani în sus sau chiar interzise vizionării de către minori. Vor apărea și copii cu frați mai mari, care au accesat deja site-urile de internet care conțin materiale adecvate mai degrabă adulților. Vor fi și unii copii care au deja telefoane, poate chiar telefoane mobile. Elevul din școala elementară se va orienta către prieteni cu interese și temperamente similare. E de așteptat că vor începe să fie grijulii cu cei din jurul lor și-și vor dezvolta o identitate în afara casei. E posibil ca prietenii fiului dumneavoastră să înceapă să joace Minecraft, să urmărească rezultatele de la meciurile de fotbal sau să joace fotbal virtual. Prietenele fiicei dumneavoastră e posibil să se intereseze de jocuri video, de distribuirea fotografiilor sau să vizioneze clipuri

populare pe YouTube. Fie că vă convine sau nu, prietenii copiilor vor exercita o influenţă considerabilă asupra preferinţelor şi intereselor din zona digitală şi asupra obiceiurilor bune sau rele de consum media.

RESPECTAREA REGULILOR

Una dintre mărcile specifice ale copilăriei mijlocii este capacitatea de a urma şi a interioriza reguli. Acesta este momentul să începem să ne gândim la reguli pentru utilizarea tehnologiei digitale. Acesta este stadiul în care copiii încearcă să înţeleagă ce e „normal“. Acesta e momentul când pot încorpora ideea că utilizarea chibzuită, grijulie şi moderată a tehnologiei constituie norma, nu excepţia. Vom formula un plan oficial al familiei de utilizare a tehnologiei în capitolul 12. Deoarece părinţii copiilor de 6–8 ani nu declară că au multe conflicte legate de folosirea tehnologiei, acesta este momentul ideal de a construi un fundament de reguli şi sugestii. Permisiunea şi privilegiile sunt primele reguli pe care trebuie să le înţeleagă copiii. Copiii mai mici trebuie să ceară permisiunea de a folosi mijloacele de comunicare în masă şi dispozitivele electronice. Acestea nu sunt un dat. Dispozitivele electronice sunt scumpe, iar copilul are privilegiul, nu dreptul de a le folosi.

SCRISUL ŞI CITITUL

Codul a fost spart, în cele din urmă. În timpul copilăriei mijlocii, copilul cu dezvoltare normală începe să înveţe citirea. Capacitatea de a citi şi a scrie nu numai că le deschide copiilor lumea cărţilor, ci reprezintă şi poarta de acces către universul tehnologiei digitale. Acum copiii pot citi site-uri de web, mesaje scrise în aplicaţii, instrucţiuni pentru jocuri. Cititul şi scrisul la nivel avansat facilitează iniţierea de jocuri educative mai complexe, prin care se poate explora lumea ştiinţei sau a istoriei. Copiii pot utiliza de acum înainte lumea televizorului, a computerelor şi a internetului, pentru a explora şi formula întrebări, precum şi pentru a găsi răspunsuri.

Independența este mantra copilăriei mijlocii și e necesară înțelegerii copilului la această vârstă. Copilul dumneavoastră are capacitatea sporită de a explora pe cont propriu mijloacele de comunicare în masă, dispozitivele electronice și internetul. Poate accesa YouTube și căuta clipuri video. Poate naviga pe platforma de jocuțe Club Penguin fără ajutorul dumneavoastră. Poate citi recenzii pentru diverse jocuri, poate să citească instrucțiunile și să înțeleagă ce are de făcut. Interacțiunea socială în creștere, respectarea regulilor, cititul și scrisul și independența explică de ce această perioadă din evoluția copilului reprezintă țara minunilor digitale și de ce folosirea tehnologiei digitale va cunoaște o ascensiune fără precedent, pe măsură ce copilul împlinește 8, 9 ani.

CONSUMUL DE TEHNOLOGIE LA COPIII ÎNTRE 6 ȘI 8 ANI

Studiile de cercetare indică un consum de tehnologie vizibil crescut în această categorie de vârstă. În funcție de studiu, se raportează o creștere de una până la două ore la utilizarea tehnologiei de către copiii de 5 și 6 ani. La această vârstă, utilizarea este încă foarte dependentă de consumul media al părinților, după cum am indicat în tabelul de mai jos. Dincolo de școală și prieteni, părinții și cultura familiei influențează consumul de tehnologie al copiilor din primele clase. (Nu va fi așa prea multă vreme!)

Dispozitivele mobile au trecut prin cea mai semnificativă schimbare în ultimii ani. Între 2012 și 2013, a crescut de cinci ori numărul deținătorilor de tablete. În 2013 un număr de două ori mai mare de copii au folosit dispozitive mobile media decât în 2011. Timpul mediu pe care copiii îl petrec cu dispozitivele mobile s-a triplat din 2011 până în 2013.[79]

Din această cauză, războaiele pentru control debutează în jurul acestei perioade și ar fi bine să fiți pregătiți — pentru a ști ce pondere de folosire a tehnologiei doriți în familia dumneavoastră și pentru a alcătui planul de folosire a tehnologiei familiei ca să vă asigurați că lucrurile vor fi așa cum doriți.

Mulți părinți nu se preocupă de ponderea tehnologiei în viața copiilor lor de 6 ani, dar, dacă nu reflectează la acest aspect, s-ar putea trezi în mijlocul unui război pentru control atunci când copiii ajung pe la 8 ani.

Stilul de parentaj și tipul de consum media
Procentul ambilor părinți
Timpul petrecut zilnic de părinte în fața ecranului
Timpul petrecut zilnic de copil în fața ecranului
Procentul de televizoare în dormitor
Procentul părinților care declară că televizorul funcționează fie că cineva se uită,
*Familii cu copii de 8 ani sau mai mici

Caracteristicile familiilor* în funcţie de stilul de parentaj şi tipul de consum media. Retipărit din Wartella et al.[80]

Ce trebuie să ştim despre gestionarea tehnologiei la această grupă de vârstă?

• Folosiţi tehnologia pentru a explora şi dezvolta interesele copilului. Pe parcursul anilor digitali magici, tehnologia trebuie utilizată ca instrument de cultivare a intereselor şi susţinere a creativităţii. Punctele de cotitură cognitive şi motorii atinse de copil, combinate cu străduinţa de obţinere a independenţei şi disponibilitatea de a urma regulile conlucrează la deschiderea lumii digitale a posibilităţilor. Înainte de 2007, clasa I marca intrarea într-o nouă lume. Deşi revoluţia ecranului tactil le-a oferit copiilor un acces mai timpuriu la tehnologie, vârsta de 6 ani încă pare a semnala un început. Copilul de 6 ani va începe să-şi dezvolte relaţia cu tehnologia în următorii doi ani. Totul va deveni mai solid în şcoala gimnazială, dar începutul e acum. Partea extrem de captivantă este că puteţi modela această relaţie dacă vă implicaţi şi îi acordaţi atenţie. Copiii de clasa I înclină să se supună regulilor şi sugestiilor de la familie, deci acum este momentul potrivit pentru a modela relaţia şi a stabili un plan pentru evitarea conflictelor viitoare.

Puteţi modela mai bine relaţia pe care o va avea copilul dumneavoastră cu tehnologia cunoscându-i personalitatea şi temperamentul.

Tehnologia digitală trebuie să fie un instrument pentru cultivarea intereselor şi, ulterior, pentru definirea unui ferm sentiment de sine. Trebuie să-i ajute pe copii să exploreze şi să stăpânească lumea din jur. Copiii şi adulţii folosesc tehnologia în moduri diferite. Lumea digitală vă ajută copilul să-şi exploreze interesele prezente şi să descopere altele noi. Fiica dumneavoastră se supune mulţimii sau e cea care dă de fapt tonul? Fiul dumneavoastră joacă Lego ore în şir sau e oare vreun mic Picasso? Antrenorul de fotbal al fiului meu mi-a trimis link-ul spre un clip video de pe YouTube în care Lionel Messi, faimosul jucător de fotbal profesionist din lume, face antrenamente cu echipa. Dacă le place sportul copiilor dumneavoastră, descărcaţi aplicaţia Sports Illustrated for Kids. În cazul în care preferaţi arta şi moda, priviţi-i pe copii cum creează câte ceva pe Scribble Press sau daţi un tur cu ei pe Pretty Fabulous Fashion Activity, unde vă jucaţi, învăţaţi sau vă dezvoltaţi propriul stil de modă. Cu cât sunteţi mai interesaţi să vă ajutaţi copiii să găsească aplicaţii şi jocuri care să merite, cu atât mai probabil este ca ei să se folosească de aplicaţii şi internet pentru a-şi cultiva creativitatea şi identitatea.

Manifestaţi interes pentru viaţa din lumea digitală a copilului. Înţelegeţi cum foloseşte el tehnologia.

• Cultivaţi entuziasmul constructiv şi, în acelaşi timp, stabiliţi instrucţiuni şi reguli. Odată ce s-au deschis porţile ecluzei, e greu să zăgăzuieşti apa. E greşit să încercaţi să reprimaţi entuziasmul copilului. Dacă faceţi aşa, veţi declanşa războiul pentru control şi, neintenţionat, îi veţi transmite copilului un mesaj antitehnologie. Tehnologia trebuie privită ca un privilegiu, copiii trebuie să ceară voie să deschidă televizorul sau tableta iPad. Nu trebuie să lăsaţi impresia că daţi mână liberă la folosirea ei. Nu este uşor să controlaţi utilizarea tehnologiei, iar părinţii „îşi dau mereu palme“; pentru că cedează şi lasă copiii să joace jocuri prosteşti în maşină sau să folosească nechibzuit dispozitivele electronice. Tehnologia e aşa de „uşor“ de utilizat şi atât de disponibilă! Ignoraţi scriitorii,

educatorii și membrii familiei care subestimează dificultatea stabilirii regulilor care privesc tehnologia. În capitolul 12, vom formula un plan al familiei pentru utilizarea tehnologiei. Obiectivul va fi să conturăm o abordare flexibilă și rezonabilă, nimeni n-are voie să vă spună că așa ceva e simplu de realizat.

Regulile despre tehnologia digitală trebuie să fie flexibile și rezonabile. Nu vă amăgiți, nici nu ascultați cu prea mare atenție obiecțiile negativiste ale membrilor familiei — nu e un lucru deloc ușor să stabiliți aceste reguli.

• Folosiți tehnologia ca pe un instrument. M-am declarat în favoarea acestei atitudini pe tot parcursul cărții de față, însă, odată ajunși copiii la această vârstă, devine extrem de important de stabilit că tehnologia nu este un accesoriu de modă sau vreun indiciu al statutului social. Tehnologia te ajută să citești, să înveți tabla înmulțirii sau să te joci. Atunci când copilul se entuziasmează, apare și riscul că acesta își va dori cele mai noi și mai recente actualizări. Eu prefer ca elevii de clasa I și a II-a să se joace pe tablete și computere în sufragerie. Nu au nevoie de telefoane inteligente pe care le pot pierde sau le pot lua cu ei oriunde (cu excepția anumitor situații). Pentru această vârstă, mă preocupă mai mult calitatea utilizării decât cantitatea. Utilizarea de calitate e mai bună când adulții se pot juca împreună cu copiii pe tabletă sau computer sau când pot supraveghea copiii de la distanță.

La 6–8 ani, calitatea utilizării tehnologiei este mult mai importantă decât cantitatea.

• Puneţi accent pe calitate, în contrast cu cantitatea. Andrew, fiul meu de 7 ani, a venit într-o zi acasă cu tema clasică dată copiilor din clasa a II-a: să investigheze un cartier anume. Noi am avut sarcina de a explora un cartier din New York City şi de a lua un interviu cuiva din comunitate. Andrew nu prea avea chef şi am tot amânat incursiunea respectivă. Harrison (fiul meu de 9 ani) lucra la o prezentare pe Keynote pentru şcoală (Keynote este un fel de PowerPoint simplu de utilizat de către copii, pe care se pot face şi efecte speciale). Lui Andrew i-au plăcut tare mult artificiile care marchează introducerea fiecărui slide (diapozitiv) şi mi-a sugerat să facem o prezentare în Keynote pentru proiectul de la şcoală. După ce i-a cerut permisiunea profesorului, am pornit-o spre podul Brooklyn, către Grimaldi's Pizza, din cartierul „Dumbo" din Brooklyn. Înarmaţi cu tableta iPad, am făcut poze, iar eu am luat notițe. Andrew și-a petrecut două ore punând notițele în computer și editând pozele pentru a se potrivi pe diapozitive. Fiecare diapozitiv avea efecte speciale și era însoțit de muzică. Le-am trimis profesorilor prezentarea prin e-mail. Tableta nu a stricat autenticitatea experienței pe care am avut-o. Am mers pe podul Brooklyn și am pus mâna pe lăcățelele agățate acolo, care simbolizează dragostea eternă, la fel ca și în alte țări din lume. Am călcat prin bălți în timp ce ne uitam la Freedom Tower, din Brooklyn. Nu am făcut vreun tur virtual al cartierului, ne-am folosit de tehnologie pentru a ne documenta. Aplicația Keynote a îmbogățit tema clasică din școala elementară și i-a adăugat o dimensiune nouă.

Cum folosim tehnologia pentru a-i face pe copii mai deştepţi?

Din perspectiva dezvoltării copilului, tehnologia ajută foarte mult la susținerea dezvoltării cognitive și intelectuale a celor cu vârste cuprinse între 6 și 8 ani. Sesame Workshop a făcut un sondaj despre aplicațiile din iTunes App Store și Google Play, pentru sistemele Android. Au descoperit astfel că 80% dintre aplicațiile care poartă titulatura de „educativ" au fost dezvoltate pentru copii. 72% dintre acele aplicații adresate copiilor vizează preșcolarii sau elevii din primele clase.

Cei din clasele elementare pot încă să învețe multe de la televizor. Cea mai mare parte din cercetarea despre tehnologia educativă se concentrează pe televizor. Emisiunile educative pot cultiva vocabularul, capacitatea de a scrie și a citi, matematica de nivel elementar și pot dezvolta empatia și comportamentul prosocial. Cu toate acestea, zilele programelor educative televizate pentru elevii din clasa I și a II-a sunt numărate. Odată ajunși în clasa a III-a, vor începe să se uite la televizor doar pentru distracție, nu cu scopuri educative. Valoarea educativă a programelor televizate se risipește de îndată ce copilul a învățat să scrie și să citească. Nu e ca și când elevii din clasele a III-a și a IV-a nu mai pot afla de televizor nimic despre lume, dar copiii de 10 ani sunt deja alfabetizați și știu că există și alte programe în afara celor educative. Programele care vizează copiii mai mari se axează pe genurile aventură, fantastic, telenovele și mult mai puțin pe documentare și educație.

Pentru copiii de 7 și 8 ani, viitorul este în aplicații, jocuri și site-uri web. S-au întreprins mai puține studii de cercetare în aceste domenii decât în cel al televiziunii, așa că fiți foarte precauți cu marketingul lor. Totuși, i-aș încuraja pe copii să apeleze la jocurile educative și să le joace cu prieteni, frați, surori și părinți. (Am făcut și câteva sugestii precise la finalul acestui capitol). Jocurile pot cultiva multe aspecte ale dezvoltării cognitive și sociale ca:

• Dezvoltarea limbajului

• Citirea (foneme, silabisirea, memorarea cuvintelor)

• Scrierea

• Deprinderi legate de matematică, ușurință în lucrul cu cifrele

• Informații de bază și „cercetării de teren“ virtuale

• Abilități vizuale și spațiale

• Rezolvarea problemelor

• Abilități motorii rafinate

• Timp de reacție mai bun

• Planificare strategică și organizare

• Creativitate

• Aşteptarea rândului în conversaţie

• Etichetă, comportament online

Cititul și scrisul sunt, evident, marca specifică a punctelor de cotitură din dezvoltare în clasele I și a II-a. E important să ne gândim și la deprinderi legate de matematică, povestiri, creativitate. „Abordarea mijloacelor de comunicare în masă alături de părinte“ este cea mai bună cale pentru a obține ce e mai bun din tehnologie la această vârstă. Cele mai bune studii de cercetare despre citit și media scot în evidență, de fapt, implicarea părintelui dimpreună cu cel mic. Copiii au cele mai mari avantaje din cititul și joaca laolaltă cu părinții, cu cei care îi au în grijă sau cu prietenii. Învață din discuții, din întrebări și din diversele oportunități care apar. Puteți împărtăși cu copilul dumneavoastră de 7 ani experiența citirii unei cărți sau a jucatului unui joc. Vă încurajez să petreceți timp cu copilul și tehnologia. Modelați astfel o relație sănătoasă și creați o mulțime de oportunități de învățare.

Copilul de 6–8 ani va folosi tehnologia și împreună cu prietenii pentru prima dată — o modalitate diferită de coimplicare în consumul media. Lumea virtuală a copiilor mici constă în mare parte din urmărirea telefonului când îi iau părinții la restaurant (și, se pare, din interacțiunea cu „iPotty“, acea oliță cu suport de tabletă), precum și din clipurile video vizionate acasă, sub supraveghere. Abordarea media în cooperare cu cei de aceeași vârstă demarează în forță în timpul școlii elementare. Dacă vreți, puteți impune restricții colaborării la jocuri și în utilizarea în comun a tehnologiei la vârsta aceasta. V-aș recomanda să permiteți totuși un pic de cooperare, dar și să faceți deosebirea dintre joaca interactivă și în colaborare și cea pasivă și solitară. De exemplu, le dau voie copiilor mei să joace Mario Party și Madden pe consola Wii pentru o vreme, atunci când au întâlniri de joacă cu alți copii. În acest moment, cei doi băieți ai mei o învață pe sora lor, de aproape 6 ani, să intre în cursă la jocurile olimpice de pe consola Wii. Vorbesc unii cu alții, sar, se joacă împreună. La întâlnirile de joacă, nu permit Angry Birds sau Temple Run. Acestea sunt jocuri de platformă solitare, nu cultivă interacțiunea, dialogul sau activitatea fizică. Copiii, mai ales

băieții, sunt atrași de asemenea jocuri, dar îi puteți ajuta pe cei din această grupă de vârstă să se implice mereu și în joaca reală și să facă alegeri bune atunci când vine vorba de tehnologie.

Să-mi încurajez copilul să utilizeze cărțile electronice și aplicațiile de citit?

Numai 34% dintre copiii de clasa a IV-a din întreaga țară citesc la nivelul la care ar trebui să o facă în conformitate cu stadiul la care au ajuns. Cititul și scrisul au devenit prioritate națională[81]. Tehnologia trebuie folosită ca instrument care să ajute la citit și scris. Cele mai multe dintre aplicațiile educative disponibile vizează învățarea cititului. Totuși, nu există standarde și nici prea multe studii validate de experți în domeniu care să susțină eficacitatea numeroaselor aplicații și jocuri populare.

Chiar nu știm cu adevărat dacă cititul cărților electronice e mai bun, mai prost sau diferit în vreun fel de cititul cărților clasice. După cum am mai spus, sunt de părere că copiii trebuie să citească și pe ecran, și din cărți. Mai trebuie și să fie capabili să facă tranziția de la un mijloc la celălalt în mod natural. Tehnologia nu stârnește dragostea de citit. Noutatea citirii unei cărți electronice nu motivează cu nimic copilul. Copiii cărora le place să citească vor citi pe orice mediu. Pe de altă parte, dacă copilul dumneavoastră este fascinat de tehnologie, o puteți folosi cu siguranță pentru a le stârni entuziasmul lecturii.

Totuși, nu i-aș încuraja pe copiii care învață să citească să acceseze diversele linkuri disponibile. Cărțile electronice „îmbunătățite“ și hypertextele pot distrage atenția. Studii de cercetare au demonstrat că cititul cu hypertexte consumă mai mult timp, iar înțelegerea se diminuează. Deprinderea de a scana, a trece în revistă și a verifica linkuri în vreme ce citim este deja obligatorie în secolul XXI. Durează totuși până se învață și nu ar trebui cultivată decât după ce se învață citirea și scrisul.

Deși cărțile electronice nu fac prin definiție lectura mai atractivă, jocurile și aplicațiile care dezvoltă cititul reușesc aceasta. Există o mulțime de aplicații, jocuri și website-uri pe piață. Aș dori să aduc niște clarificări. Cercetările se declară în favoarea utilizării cărților electronice simple, fără link-uri și jocuri.

Totuşi, jocurile şi aplicaţiile prin care se învaţă literele, fonemele şi cuvintele compuse pot reprezenta un sprijin consistent în drumul copilului spre citit. Cercetătorii de la Sesame Workshop se referă la categoria de aplicaţii educative cu termenul de „Vestul Sălbatic“. Sunt în continuă schimbare şi dezvoltare şi sunt încă neexplorate. Fiţi precauţi cu aplicaţiile şi jocurile care susţin că îmbunătăţesc cititul şi scrisul. Unele o fac, altele nu. Ca medic, le explic pacienţilor că achiziţionarea de aplicaţii de citire şi educative seamănă cu prescrierea de remedii homeopate. Multe remedii sunt minunate şi au efect. Totuşi, Agenţia pentru medicamente şi alimente (FDA) nu se ocupă de eficienţa acestora. Nici firmele care oferă remedii, nici designerii de aplicaţii educative nu au obligaţia legală de a oferi studii de cercetare evaluate de experţi în domeniu care să le confirme eficacitatea. Eu nu vă pot garanta efectele constante în timp ale melatoninei sau sunătoarei. Părinţii trebuie să fie consumatori informaţi care controlează calificarea designerilor, citesc recenzii şi primesc recomandări de la prieteni de încredere şi educatori.

Iată câteva aspecte suplimentare de la sondajul iniţiat de Sesame Workshop referitor la aplicaţiile educative, jocurile şi site-urile web disponibile pe iTunes App Store și Google Play:

• 95% dintre cărţile electronice şi jocuri au şi opţiunea de lectură audio. (Lectura audio şi subtitrarea sunt nişte opţiuni excelente atâta timp cât se pot şi închide. Le oferă copiilor de 6–8 ani independenţa de a citi mai departe pe cont propriu sau pot fi închise în cazul în care copiii citesc cu voce tare, împreună cu un adult).

• 65% sunt „îmbogăţite“ cu jocuri şi activităţi derivate. (Cercetări recente sugerează că orice carte electronică mai simplă — mai asemănătoare cu cele clasice — e mai bună pentru înţelegerea textului parcurs, la această grupă de vârstă).

• Numai jumătate dintre texte au opţiunea de subliniere. (Sublinierea digitală este o deprindere şcolară importantă pentru această generaţie. La grupul de vârstă vizat aici, sublinierea îi ajută pe copii să urmărească textul. Pe măsură ce copiii cresc, se vor obişnui cu efectuarea sublinierilor astfel încât să le poată folosi în manuale digitale şi la testările standardizate pe computer.)

• Majoritatea „aplicațiilor pentru citit“ se concentrează pe dezvoltarea unor deprinderi de bază legate de litere, foneme, silabisire și identificarea cuvintelor. (Poate de aceea ele sunt așa de bune pentru copiii cu vârste între 6 și 8 ani. Vor deveni însă depășite de îndată ce copii au învățat să citească și să scrie.)

• Foarte puține aplicații de citit se concentrează pe deprinderi mai avansate ca de pildă înțelegerea textului și gramatica. (Sper că acest lucru este în schimbare, dar ne explicăm astfel de ce este mai greu pentru copiii mai mari să găsească aplicații și jocuri educative de calitate.)

• Foarte puține aplicații și jocuri oferă detalii despre o cercetare care să-i dovedească eficiența educativă. (Din acest punct de vedere, încă mai suntem în „Vestul Sălbatic“.)

• Deseori site-urile web educaționale acoperă o gamă mai vastă de subiecte și oferă programe de studiul adecvate nivelului la care se află copiii. Este mult mai probabil ca acele site-uri să prezinte și studii de cercetare despre eficacitatea lor. (Site-urile web necesită deseori abonamente, dar oferă și programe de studii mai sofisticate decât aplicațiile).

Cum poate tehnologia să cultive creativitatea și joaca?

Minecraft este cea mai mare invenție de la Lego încoace. Rareori întâlnesc vreun părinte care se înfiorează văzându-și copiii că se joacă ore în șir cu piesele Lego. Părinții râvnesc la acest joc mai mult decât copiii. Nu e deloc ieșit din comun să intri în casa unui copil de 6, 7 ani și să vezi în fiecare cameră obiecte create din Lego. Am văzut mese întregi din sufragerii acoperite cu Lego Star Wars și o mulțime de rafturi împodobite cu jucării Lego din seriile Ninjago și Chima.

Minecraft e chiar mai bun decât Lego. Îl puteți lua oriunde, poate fi stocat nelimitat pe dispozitive electronice. Este un joc care vă poate învăța câte ceva despre Roma antică, urbanism, artă, limba engleză, munca în echipă. Și am dat doar câteva exemple.

Un „maestru al jocurilor“, care activează pe site-ul web Computer and Video Game (CVG), a rezumat ingeniozitatea lui Minecraft descriindu-l ca pe o

„imensă cutie de jucării“ care generează o lume unică pentru fiecare persoană care se joacă în varianta single-player. Le permite jucătorilor să construiască clădiri din ce în ce mai sofisticate și mai complicate, însă le și impune să sape pentru a găsi cele mai bune fragmente de construit, care se află mereu ascunse la fund. După ce au jucat deja de vreo 50 de ori, spune maestrul, jucătorii locuiesc într-un conac strălucitor, din care se apără fericiți de păianjeni și de zombi cu ajutorul unor capcane personalizate.[82]

Minecraft se poate juca și în varianta multi-player, pentru a fi mai creativi sau pentru a supraviețui. Cu opțiunea mai creativă, jucătorii primesc un număr infinit de unități de construit și pot crea, distruge sau zbura fără să se teamă de „moarte“. Opțiunea ce asigură supraviețuirea este cea standard din Minecraft. Trebuie să aduni resurse, să gestionezi foamea și să te lupți. Pentru copiii de 6–8 ani, recomand varianta creativă. Nu există instrucțiuni, jucătorii învață din succese și eșecuri de la alți jucători sau din explicații online create tot de jucători. (Explicațiile pentru Minecraft de pe YouTube sunt foarte bine cotate, dar nu sunt mereu recomandabile copiilor de clasa a II-a.) Keith Stuart de la The Guardian scrie: „Minecraft este total maleabil, nu e un joc, ci un instrument, mai degrabă“. Le oferă copiilor sentimentul măiestriei și al controlului. Joel Levin, învățător la o școală privată din Manhattan, a inițiat MinecraftEdu, împreună cu un partener finlandez. Acesta este un proiect de colaborare internațional care își propune să introducă Minecraft în școli. Mojang, compania suedeză care a creat Minecraft, este în curs de a crea licențe restrânse și servere private pentru școli. Prima lecție ținută de domnul Levin la clasa a II-a a fost despre comportamentul online. „Copiilor li s-a cerut să colaboreze și să se arate respectuoși în timp ce jucau un joc, la fel cum se comportă și când sunt în clasă.“[83]

Cum gestionez tehnologia când copilul se întâlnește cu alți copii să se joace?

Întâlnirile de joacă sunt o marcă a vieții copiilor de grădiniță sau din școala elementară. Se produce o tranziție în clasa I spre îngrozitoarea sau mult iubita întâlnire de joacă, la care ducem copilul și îl lăsăm în casa unui prieten. Părinții și persoanele care au copii mici în grijă petrec foarte mult timp cu aceste întâlniri. Deseori, copiii de grădiniță se joacă cot la cot, în vreme ce părinții interacționează unii cu alții. Vestea bună despre întâlnirile de joacă la care

participă copiii de 4 ani este că pot rămâne valabile regulile stabilite în familie. La astfel de întâlniri, e clar care părinți sunt de acord cu puștile de plastic sau cu jocurile olimpice pe consola Wii. Lucrurile se schimbă însă când e vorba de întâlniri la care lăsăm copilul acasă la un prieten, eventual să și doarmă. Aveți idee ce fac copiii la aceste întâlniri? Prietenii îi vor influența. Cu siguranță, dacă întâlnirea respectivă are loc într-o casă unde sunt și copii mai mari, copilul dumneavoastră poate fi expus la programe cu conținut neadecvat.

În casa noastră încercăm să limităm folosirea mediilor digitale la întâlnirile de joacă, dar nu o interzicem complet. Nu mă deranjează să las copiii să se joace cu consola Wii, deoarece cunosc jocurile respective, iar acestea sunt, în general, interactive. Totuși, îi încurajez să petreacă mai mult timp fără dispozitive electronice. Copiii nu trebuie să intre pe internet când se întâlnesc să se joace decât dacă îi supraveghează un adult. Îmi las copiii să se uite la clipurile Rainbow Loom de pe YouTube, dar vreau să fie în preajmă un adult care să limiteze vizionarea altor clipuri sau să participe la aceasta. În general, descurajez privitul pasiv la televizor pe parcursul întâlnirilor de joacă. Uneori, în cazul în care copiii au obosit ori s-au zbenguit mult și s-au epuizat emoțional, televizorul poate aduce momente liniștite, de relaxare. Copiii trebuie să perceapă întâlnirile de joacă ca pe un timp în care pot sta împreună, pot alerga, pot vorbi și se pot juca.

Nu pot ține sub control ce se petrece în alte case și nici dumneavoastră nu aveți posibilitatea. Dacă sunteți în legătură mai strânsă cu familia respectivă, îi puteți întreba despre internet, jocuri și televizor. În general, acum a venit vremea când trebuie să fie foarte clar pentru copii ce reguli aveți. Poate că nu le vor urma chiar mereu, dar merită să fiți precișI. Nu i-aș putea zice fiicei mele de 7 ani că nu are voie să utilizeze tehnologia la întâlnirile de joacă decât în cazul în care aș fi spus aceasta foarte clar și răspicat și familiei la care merge în vizită, ceea ce este probabil nerealist. Prefer o abordare mai flexibilă; în caseta ce urmează, veți găsi câteva alternative de a împărtăși copiilor gândurile pe care le aveți.

Nu puteți controla folosirea tehnologiei în casa altcuiva, dar îi puteți spune clar copilului de 6–8 ani ce așteptări aveți.

Să-mi fac griji legat de site-urile de socializare în acest stadiu?

Da şi nu. Părinţii copiilor cu vârste între 6 şi 8 ani nu îşi fac griji în legătură cu reţelele sociale. Mare parte din utilizarea internetului se află încă sub control parental. YouTube vine cu cel mai mare risc la această vârstă. Sunt aşa de multe lucruri minunate de privit, dar nu e nevoie decât de o singură apăsare pe butonul mouse-ului — poate şi mai puţin, chiar — ca să daţi peste materiale populare, dar neadecvate. La această vârstă, copiii nu trebuie să aibă conturi pe YouTube şi nici să posteze clipuri video. E în regulă să intraţi pe YouTube împreună cu copilul. O să-i placă, va găsi clipuri care sunt relevante pentru viaţa lui. Prima dată când am intrat pe YouTube cu copiii a fost ca să ascultăm melodia „Când două vocale ies la plimbare“ din programul Between Lions de pe televiziunea publică naţională, care are refrenul „când două vocale ies la plimbare, doar prima din ele se aude tare“ (adică, atunci când, în limba engleză, două vocale apar una lângă cealaltă, se pronunţă doar prima dintre ele). Acest cântecel despre vocale are aproape un milion de vizualizări şi oferă ocazia de a intra pe internet laolaltă cu copilul şi de a ne distra pe cinste.

YouTube oferă şansa de a intra pe internet împreună cu copilul, însă acesta nu trebuie să aibă cont pe YouTube şi nici să posteze clipuri.

Cum să îi spuneţi copilului de 6–8 ani cum să gestioneze utilizarea tehnologiei atunci când e la o întâlnire de joacă

„Noi nu folosim televizorul sau consola când organizăm întâlniri pentru joacă acasă, dar alte familii au reguli diferite.“

„Ești fetiță/băiețel mare și trebuie să iei hotărâri bune atunci când mergi acasă la prietenul tău.“

„Îi poți spune prietenului tău că preferi să joci un joc de societate real sau să te joci afară decât să stai cu Wii, DS sau tableta iPad.“

„Îi poți spune prietenului tău că nu ai voie să te uiți la televizor sau la filme pentru oameni mari, dar poți să te uiți la Nick, canalul public sau Disney Jr.“

„Dacă vrei să jucați un joc video, atunci sugerează să jucați mai întâi un joc real și să terminați întâlnirea cu tableta iPad sau consola Xbox.“

„Dacă prietenul insistă să jucați jocuri video, străduiește-te să-i faci pe plac și să vă respectați cât jucați. Dacă pierdeți controlul și se vorbește urât, spune-i prietenului că nu te simți bine, că puteți încerca alt joc sau pur și simplu închide-l de tot.“

„Încercați să alegeți jocuri (și reale, și virtuale) la care să interacționați și pe care să le jucați împreună. Niște jocuri video bune ar fi Dance Party Karaoke și jocurile sportive de pe Wii/Xbox.“

„Încercați să alegeți jocuri la care să participați pe rând și să vorbiți între voi. Încercați să le evitați pe acelea care presupun să stați alături și să nu scoateți o vorbă.“

„Nu vreau să intri pe internet sau Instagram când ești la prietenul tău decât dacă vă supraveghează un adult (nu sora sau fratele mai mare).“

„Nu o să mă supăr în legătură cu ce ați făcut cu dispozitivele electronice în timpul întâlnirii, dar vreau să fii cinstit cu mine și să îmi povestești ce s-a petrecut.“

Părinții trebuie să știe că există și jocuri de tip multiplayer și forumuri de

socializare utilizabile de către copii — unele sunt site-uri „cu circuit închis de socializare“. Multe jocuri au opțiunile de single și multiplayer. De exemplu, nu i-aș încuraja pe copiii de 6–7 ani să joace Minecraft în varianta multiplayer. Acesta este un joc adecvat la această vârstă doar în varianta single player. Totuși, le puteți permite copiilor să utilizeze aplicații sau jocuri care le oferă posibilitatea de a juca contra unor prieteni pe care îi cunoașteți, fără le dați voie totuși să se joace cu oameni străini, la această vârstă.

Există rețele de socializare orientate spre copiii cu vârste între 6 și 12 ani. Club Penguin de la Disney este o lume virtuală extraordinar de populară în rândul copiilor din școala elementară. Site-ul are milioane de vizitatori pe lună. Copiii își creează pinguini avatari, pot sta pe chat cu prietenii sau se pot juca, pe un fundal de desen animat. Copilul își poate redecora igluul sau are grijă de un animăluț pufos. Dacă vă abonați, aveți mai multe oportunități de costume sau redecorări. Copiii pot da de jucători care nu se comportă frumos, însă părinții au la dispoziție multe opțiuni de control. Se pot câștiga bani virtuali pentru caritate, există și un ziar online care încurajează bunul comportament cetățenesc. V-aș recomanda să utilizați la început site-ul împreună cu copilul pentru a avea șansa de a-l învăța despre siguranță, etichetă și gestionarea timpului.

Surse de recenzii (în engleză) ale produselor digitale

• Common Sense Media: este cel mai bun site unde puteți căuta recenzii despre filmele, clipurile video, jocurile sau aplicațiile de care se interesează copiii dumneavoastră. Evaluările sunt adecvate stadiului de dezvoltare a copilului și vă vor fi de ajutor.

• Parent’s Choice Awards: din 1978, Fundația Parent’s Choice oferă premii pentru jucării și produse media care se adresează copiilor. Am încredere în ei și m-aș gândi să cumpăr oricare dintre jocurile, softurile sau aplicațiile premiate de această fundație.

• Yogiplay: Yogiplay vă trimite recomandări pentru aplicații personalizate pentru vârsta și sexul copilului.

• Children’s Technology Review: sunt evaluări primite pe bază de abonament

care vă oferă „părerea consumatorului“ despre produsele media interactive. Nu are reclame și se află pe piață din 1993.

• Kindertown: oferă evaluări critice și sugestii. Dezvoltatorii de aplicații le trimit jocurile lor, iar Kindertown le recenzează numai pe acelea pe care le consideră educative.

Câteva întrebări despre rețele sociale, pe care le puteți pune copilului

√ Cât de mult timp crezi că ar trebui să petreci pe Club Penguin?

√ Îmi arăți și mie ce avatar ai, ce iglu (Club Penguin) sau clădire nouă?

√ Îmi poți da un exemplu cu cineva de pe site care nu se comportă frumos?

√ Site-ul aceasta are reguli? Unde sunt?

√ Îmi arăți sau îmi dai de exemplu pe cineva care nu urmează regulile?

√ Ce îți place cel mai mult la acest site?

√ Ți s-a oferit să cumperi ceva pe site? Sunt și aplicații prin care poți face cumpărături?

√ Le-ai recomanda site-ul sau jocurile prietenilor? De ce? De ce nu?

E oare copilul destul de mare ca să primească un telefon cu clapetă sau unul inteligent?

Nu. Există însă excepții. După cum bine știm cu toții, telefoanele nu au fost create la fel. Mulți elevi de gimnaziu fac deosebirea dintre „un telefon cu clapetă“ (celular simplu, de tip vechi) și unul inteligent (care se conectează la internet). Nu văd absolut niciun motiv de a da un telefon inteligent unui

copil de clasa I sau a II-a, dar lucrurile stau diferit dacă e vorba de cel cu clapetă. Hotărârea de a-i oferi copilului telefon este o alegere personală a familiei. Regula generală este că a venit timpul să-i dăm un telefon dacă îl lăsăm singur într-un anumit loc (pentru a fi apoi preluat de cineva) sau în cazul în care călătorește singur. Nu am văzut să existe vreo presiune prea mare pentru a avea un telefon la această vârstă, dar discuțiile încep deja. Întrebați-vă copilul de clasa a II-a dacă cineva din clasă are telefon. Probabil că vă va da numele și mărcile telefoanelor respective. Poate vă spune și cine așteaptă să primească un telefon de Crăciun sau de ziua lui.

Motive pentru a da copiilor de această vârstă un telefon simplu

√ Părinții sunt divorțați, iar copilul dorește să aibă mai mult control asupra comunicării cu părintele cu care nu locuiește.

√ Părinții sunt divorțați și transportă copilul de la unul la altul. Comunicarea poate fi de ajutor și poate ușura tranziția dintre cele două case.

√ Copilul merge mult cu autobuzul spre școală și trebuie să comunice cu părinții pentru vreun motiv sau altul.

√ Copilul are o boală cronică și e nevoie de telefon pentru a-i fi găsiți părinții, în caz de urgență.

√ Copilul are o boală cronică sau o tulburare psihică cronică, lipsește mult de la școală și telefonul îi oferă avantajul de a fi în legătură cu prietenii.

În alte cazuri, nu există vreun motiv bun pentru a-i da copilului telefon. Am făcut încercarea de a-i da fiului meu Harrison un telefon simplu când avea 7 ani. S-a dovedit a fi un moment de dezastru în dezvoltarea lui.

La un moment dat, autobuzul de la clubul sportiv l-a adus acasă, după ce a avut un meci. Șoferul nu a așteptat să venim să-l luăm, a rămas pe stradă cu un prieten. S-au dus pe jos spre apartamentul unde locuia prietenul, în colț. Nu fost

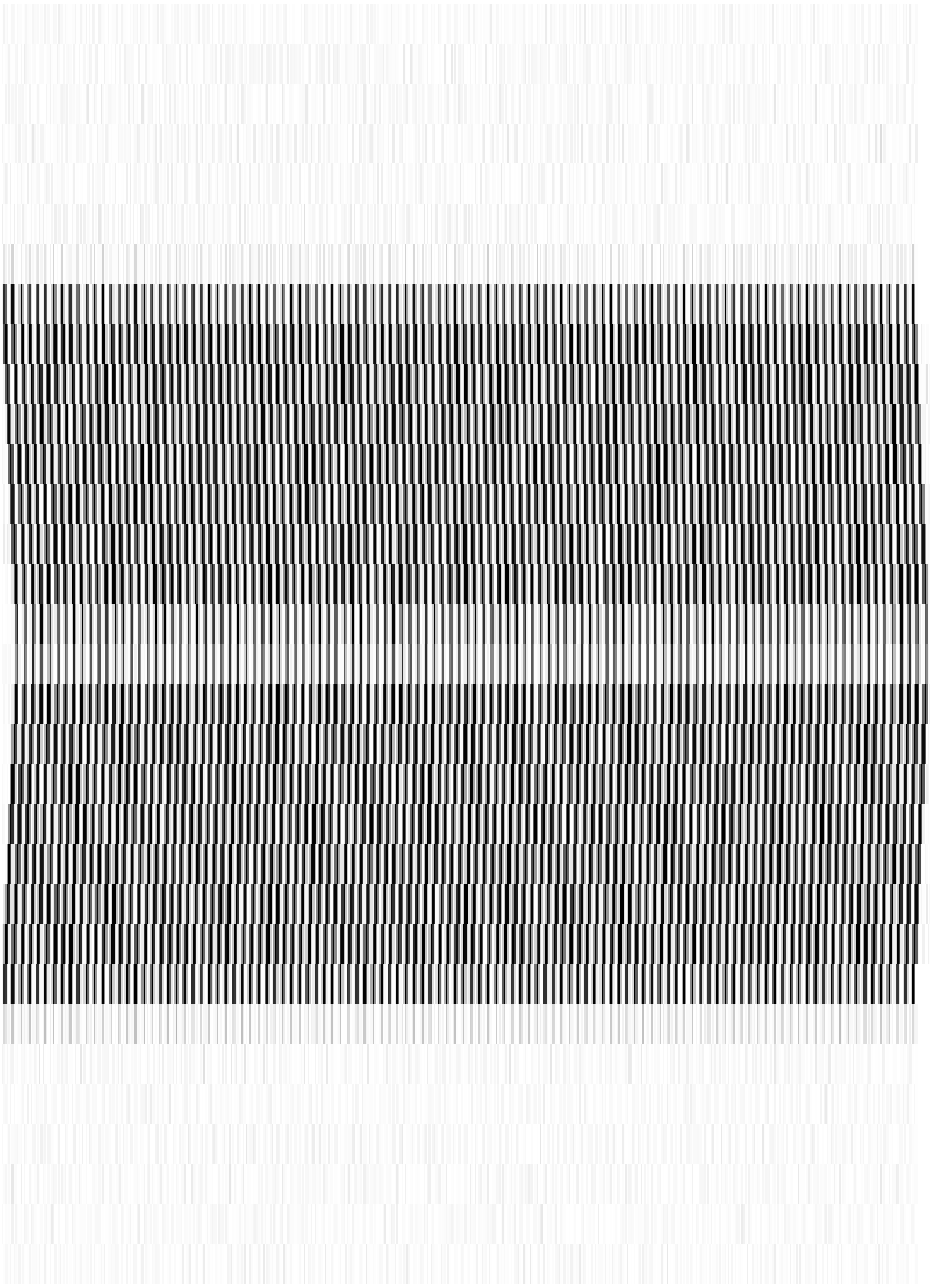
nevoie să traverseze vreo stradă sau să aibă de-a face cu oameni străini, dar am fost complet răvășită. A doua zi i-am cumpărat telefon. Și l-a pus în rucsac și nici că s-a mai uitat la el.

Fiecare părinte trebuie să cântărească bine decizia de a cumpăra un mobil.

Presupun că s-a descărcat și a rămas la fundul rucsacului, laolaltă cu hârtii, ursuleți de gumă și cărți Pokémon. În cele din urmă, mi-am dat seama că nu avea niciun rost, nu-i trebuia niciun telefon. Îl luam noi de la școală și îl duceam la diverse activități. Era mereu în compania unui adult. I-am dat telefonul secretarei mele și au trecut șase săptămâni până ca Harrison să-și dea seama că nu îl mai are. Recunosc că alți copii de aceeași vârstă ar fi putut reacționa diferit. Nu era pregătit, iar eu l-am cumpărat din teamă și anxietate. Veți mai discuta despre subiectul telefonului pe măsură ce crește copilul.

Cum aleg aplicații și jocuri benefice pentru copii?

Apelați la recenzii și recomandări. Acordați atenție jocurilor și aplicațiilor educative. Invitați-i pe copiii să vă prezinte orice joc pe care vor să-l cumpărați. Încercați să vă jucați împreună prima dată, pentru a vă da seama mai bine de avantaje și dezavantaje.



INSTRUCȚIUNI ȘI RECOMANDĂRI PENTRU COPIII CU VÂRSTE ÎNTRE 6 ȘI 8 ANI

Cititul şi scrisul

Site-urile web sunt mai bune pentru citit decât aplicaţiile.

Cititul online

• One Minute Reader: aplicații pe niveluri care se concentrează pe citirea fluentă. Copilul citește pasaje scurte cu voce tare, împreună cu un narator, apoi o face pe cont propriu pentru a avea fluență și precizie.

• Raz Reader: set de cărţi electronice scumpe, dar extraordinare, cu opțiunea de lectură audio și scurte teste care verifică înțelegerea textului.

• Laz Reader: cărțile electronice Laz Reader se pot cumpăra de pe App Store prin intermediul unei companii numite Learning A-Z. Oferă cărți pe niveluri, simple, la preț mai mic și fără adaosuri inutile.

• Story Before Bed: vă dă posibilitatea să vă înregistrați citind și astfel să-i spuneți copilului o poveste chiar dacă nu sunteți acasă.

• Speakaboo: site care are foarte multe cărți clasice în variantă electronică.

• Oceanhouse Media:

○ Site web și furnizori de aplicații educative care „încântă, educă și inspiră“.

○ Dezvoltă cărţi electronice şi jocuri pornind de la cărţi clasice pentru copii, ca Ursuleții Berenstain și poveștile Doctorului Seuss.

Aplicaţii/jocuri pentru citit

• Starfall: una dintre cele mai bune aplicații pentru a învăța foneme și sunete.

• PBS Ready to Learn:

○ Inițiativa canalului public tv PBS de a preda citirea

○ Include aplicații, jocuri și programe ca Super Why

• Cosmos Chaos: exemplu de aplicație în stil joc video, concepută pentru a îmbogăți vocabularul copilului.

Matematică

Aplicații și site-uri web care merită atenția

• IXL: site-uri web care îi ajută pe copii să acumuleze cunoștințele standard de limba engleză și matematică necesare la absolvirea fiecărei clase. Oferă exerciții și jocuri interactive de matematică și limbă pentru grădiniță și clasele I–XII. E costisitor, dar are programe de studiu ample și transmite părinților raporturi despre progresele copiilor.

• Splash Math: web-site cu aplicații de matematică numeroase, care se pot utiliza pe platforme diferite și sunt adecvate de la nivel de grădiniță până la clasa a V-a. Obiectivul este să transforme obișnuitele fișe de lucru în jocuri interactive.

• AB Math: site care oferă spre descărcare câteva aplicații pentru matematică.

• Brownie Points: părinții cumpără fișe de lucru pentru matematică cu scopul ca micuții să acumuleze cunoștințele standard de limba engleză și matematică, iar aceștia sunt răsplătiți cu jocuri ca Angry Birds, de îndată ce ajung la finalul unui

modul.

• Math Ninja: aplicație gratuită pe care îți poți folosi cunoștințele de matematică pentru a-ți apăra căsuța din copac de Roșia Înfometată și de armata ei de roboți.

• Save the Sushi: Regina cea Rea a furat sushiul de aur. Folosiți-vă cunoștințele de înmulțire pentru a-l recupera. Mai adecvată de la 8 ani în sus.

Creativitatea

Fiți în favoarea oricărui joc care cultivă creativitatea.

• Minecraft: vedeți descrierea de la începutul acestui capitol.

• Toontastic:

○ Creați-vă propriul desen animat.

○ Înregistrați poveștile și animați-le.

• Doodlecast:

○ Prezentări creative pe iPad.

○ Desenați sau utilizați fotografii.

○ Vă înregistrați povestea, desenați și vă creați propriul clip.

• Out-A-Bout: folosiți poze reale pentru a spune o poveste.

Activitatea fizică

Fiţi în favoarea jocurilor de consolă care implică activitate fizică şi interacţiuni.

• Wii Party U: jocuri de familie tradiţionale, care vă învaţă să lucraţi în echipă şi să vă petreceţi timp cu familia.

• New Super Mario Bros: jocuri de platformă tradiţionale care încurajează foarte mult activitatea în echipă.

• Kinect: senzori de mişcare pentru consolele Xbox care le permit jucătorilor să se mişte şi să interacţioneze cu jocurile.

Reţele incipiente de socializare

• Club Penguin: joc multiplayer amplu în care aveţi avatari pinguini şi unde există o lume virtuală de igluuri, jocuri şi animăluţe pufoase.

• iTwixie:

○ Reţea socială pentru fetele cu vârste între 7 şi 12 ani.

○ Fetele îşi pot crea propriul blog, votează cărţile favorite sau acceptă provocări lingvistice, de tipul cuvântul săptămânii.

○ Fetele pot sta pe chat cu alte fete din toată lumea, iar întreaga comunicare e monitorizată de iTwixAdmin.

Atenţie!

• Fiţi precauţi cu aplicaţiile care invită la cumpărături.

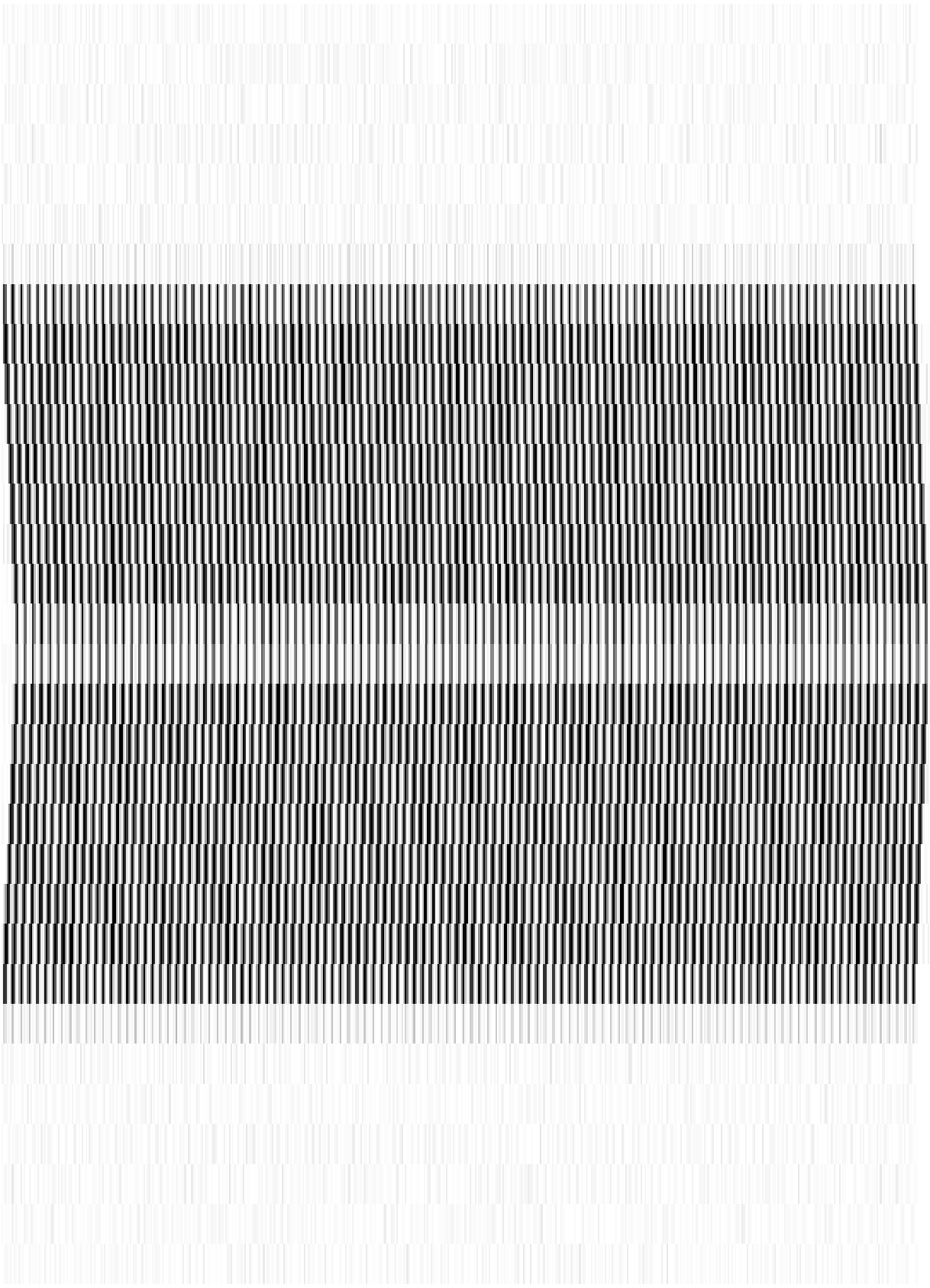
• E mai bine să descărcaţi aplicaţii cu plată, care nu conţin reclame sau aplicaţii

pentru care plătiți în plus.

• Fiți atenți la jocurile de tip multiplayer.

○ Alegeți jocuri cu varianta single player.

○ Lăsați copiii să se joace numai cu prietenii verificați, în cazul jocurilor multiplayer.



PUNCTELE ESENȚIALE

√ Tehnologia trebuie privită ca un instrument.

√ Tehnologia trebuie folosită pentru a cultiva interesele copilului.

√ La această vârstă, tehnologia începe să fie folosită și cu scopul socializării.

√ Tehnologia trebuie să încurajeze măiestria și independența.

√ Tehnologia trebuie tratată cu grijă, copiii au nevoie de permisiune pentru a o folosi.

√ La această vârstă, copiii încep să-și dezvolte propria relație cu lumea digitală.

√ Intrați pe internet cu copilul („implicarea comună în consumul media“).

√ Din perspectiva dezvoltării copilului, acum e un moment foarte propice pentru a stabili reguli.

√ Vizionarea pe YouTube necesită și coimplicarea părinților.

√ Tehnologia trebuie folosită pentru a cultiva cititul și dragostea pentru lectură.

√ Îmi place la nebunie Minecraft (cu moderație, bineînțeles).

√ Faceți repetiție pe roluri cu copilul înainte de a-l lăsa la o întâlnire de joacă sau să-și petreacă noaptea la un prieten.

√ Încurajați explorarea și cinstea.

√ Fiți atenți la reclame și aplicații derivate care cer bani în plus.

√ Pentru această vârstă, nu există multe programe televizate educative.

√ Pentru această vârstă, sunt multe jocuri și aplicații educative.

√ Copilul probabil că nu este pregătit încă să deţină un telefon. Sunt şi excepţii.

√ Puteţi hotărî dacă vreţi să introduceţi reţelele sociale sau nu, însă acestea sunt disponibile.

---

[79] Ellen Wartella, Victoria Rideout, Alexis R. Lauricella & Sabrina L. Connell, Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey, Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, iunie 2013, http://vjrconsultingcom/storage/PARENTING_IN_THE_AGE_OF_DIGITAL_TI pp. 7–8.

[80] Ibid., pp. 7–8.

[81] Lisa Guernsey, Michael Levine, Cynthia Chiong & Maggie Severns, „Pioneering Literacy in the Digital Wild West: Empowering Parents and Educators“, Joan Ganz Cooney Center, 2012, www.joanganzcooneycenter.org/publication/pioneering-literacy/.

[82] „Minecraft: Construction and Destruction in Equal Measure“, recenzie, CVG website, 14 ian. 2012, www.computerandvideogames.com/331531/reviews/minecraft-review/#future. (site-ul nu mai e funcţional)

[83] Keith Stuart, „Minecraft at 33 Million Users: A Personal Story“, Guardian, 5 sept. 2013.

8

Bun venit în clubul navigatorilor inveterați

GATA DE DECOLARE? V-AȚI LUAT BILETUL DE ÎMBARCARE ÎN CĂLĂTORIA DIGITALĂ?

DE LA 8 LA 10 ANI

Eu și soțul am luat masa cu niște prieteni care au doi băieți, unul de 5 ani și unul de 10. Ne-au povestit despre faptul că făcuseră recent un tur de grădinițe căutând una adecvată pentru fiul cel mic. Au vizitat și o școală foarte respectată, numai pentru băieți, și au fost surprinși să vadă cum era abordată tehnologia. Cei de acolo susțineau că era foarte important să protejeze copiii și deci tehnologia nu era introdusă, în mod oficial, decât în clasa a VI-a. Copiilor li se spunea să nu folosească Google în clasele mici. Prietenii noștri se consideră oameni din „generația veche“, însă această atitudine li s-a părut prea radicală. Prietena mea a plecat din școală, și-a retras cererea de înscriere și le-a cumpărat băieților două tablete iPad de Crăciun. Soțul a râs și a zis: „Am cumpărat noi tabletele, dar nu-i lăsăm să le folosească. Ne-am hotărât să punem deoparte tehnologia în cursul săptămânii“.

Am rămas surprinsă. Această declarație mi s-a părut puțin cam draconică pentru un cuplu care se mândrea că este flexibil și rezonabil sau că nu impune o mulțime de reguli stricte — în ciuda faptului că se descriau ca fiind din

„generația veche“. Soțul mi-a explicat că fuseseră amândoi cu o seară înainte la un cocktail party cu părinți de copii de clasa a IV-a și că acolo toată lumea vorbea animat despre un grup de băieți care stăteau treji până la 4 dimineața, jucând Clash of Clans. Prietenii mei au aflat că băiatul lor, care respecta mereu regulile, făcea parte din acel grup. S-au dus acasă și și-au întrebat fiul cel politicos dacă stătea până la 4 dimineața ca să se joace. L-au șocat și s-a înfuriat. Le-a răspuns că el cu siguranță nu făcea așa ceva. Cum puteau să-l acuze că se juca până dimineața? Și-a pus apoi ceasul să sune la ora 5, pentru a se juca Clash of Clans.

Uite așa începe! Sunteți pe panta alunecoasă de a pierde controlul asupra folosirii tehnologiei în familie. Părinții care au copii mai mici de 8 ani nu-și fac griji cu tehnologia. Aceasta nici măcar nu ajunge în topul de 10 preocupări generale din viață.[84] Preocupările se schimbă însă în jurul vârstei de 8 ani și la finalul școlii elementare. Folosirea tehnologiei explodează! Dacă fiul sau fiica dumneavoastră utilizau tehnologia (în medie) timp de 2–4 ore pe zi când aveau între 6 și 8 ani, vă puteți aștepta ca, până la 10 ani, timpul acesta să crească până la 6–8 ore.

Încep acest capitol cu copiii de 8 ani, deși am discutat deja această vârstă în capitolul precedent, deoarece acesta pare a fi anul de tranziție radicală. Cercetătorii studiază copiii de 8 ani și mai puțin de atât și pe cei cu vârste între 8 și 18 ani. La 8 ani copiii încep să aibă propria lor relație cu tehnologia. Pot începe să o utilizeze la școală, iar prietenii lor vor avea, la rândul lor, preferințe și vor deține, probabil, tablete și telefoane inteligente. Și ei își dezvoltă propria relație cu tehnologia. Evident, modul în care folosesc ei tehnologia este încă dictat de controlul parental, dar legătura dintre utilizarea de către părinți și cea de către copii începe să se perturbe. După cum veți vedea în acest capitol, problemele se înmulțesc și devin mai complexe. Rețelele sociale intră acum în universul copiilor dumneavoastră, iar tehnologia le va modela identitatea pe viitor. Copilul a devenit eligibil pentru a primi cetățenia digitală — mai multă libertate, mai multă putere de decizie, mai multă responsabilitate.

Vârsta de 8 ani marchează o tranziție radicală în utilizarea tehnologiei.

IDENTITATE, CETĂȚENIE DIGITALĂ ȘI ACCENTUL PE ASPECTUL SOCIAL: OBIECTIVELE DE DEZVOLTARE LA FINALUL ȘCOLII ELEMENTARE

Punctele de cotitură în dezvoltare care sunt în special relevante pentru utilizarea tehnologiei la această vârstă sunt menționate în caseta care va urma.

PUNCTE DE COTITURĂ ÎN DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

Din punct de vedere școlar, activitatea educațională se intensifică. Elevii nu mai învață că citească, ei citesc pentru a învăța. Pentru prima dată în viață, copiii se pot simți stresați la școală și se confruntă cu diverse provocări. Încep să-și modeleze identitatea în funcție de succesul pe care îl au la școală. Citesc capitole din cărți, scriu povești, matematica devine din ce în ce mai complicată. Încep să converseze și să se relaționeze între ei în mod asemănător cu adulții. Veți observa primele semne de gândire abstractă. Totuși, atunci când se simte stresat, copilul se reîntoarce foarte rapid la gândirea concretă. Copiii de clasele a III-a și a IV-a au o putere de concentrare a atenției sporită și încep să se pregătească pentru gimnaziu.

PUNCTE DE COTITURĂ ÎN DEZVOLTAREA

FIZICĂ

Din punct de vedere fizic, la copiii de clasele a III-a și a IV-a se instalează semnele timpurii ale pubertății, mai ales la fete. Copiii devin mai conștienți de diferențele fizice dintre sexe. Mușchii sunt mult mai dezvoltați și, la această vârstă, copiii pot face atletism, care implică o rezistență fizică. Progresele făcute în dezvoltarea abilităților motorii fine ajută la scrisul de mână și la crearea unor obiecte artistice mai sofisticate. În general, copiii devin experți în „scrisul pe tastatură“, în parte și datorită abilităților motorii fine mai dezvoltate, precum și dorinței în creștere de a utiliza computerul independent.

Deoarece folosirea tehnologiei digitale se află într-o ascensiune fulminantă, părinții trebuie să aibă grijă și să protejeze somnul și activitatea fizică a copilului. Unii copii pot alege privitul sedentar la televizor în locul unei activități fizice mai intense. Copiii au nevoie și de somn, pentru a crește, a fi sănătoși și a-și gestiona zilele din ce în ce mai dificile. Ei se află acum la porțile pubertății, iar schimbările fizice constituie o mare parte din viață.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI MORALĂ

Copiii între 8 și 10 ani își dezvoltă propria componentă morală. Li se dezvoltă simțul empatic și încep să înțeleagă și punctele de vedere ale celor din jur. Își adâncesc înțelegerea a ce este bun și rău. Nu aș spune că acum sunt sofisticați moral, dar au făcut un pas mai departe față de gândirea morală în alb și negru, de tipul „Forței“ și „Părții întunecate a forței“ din Războiul stelelor, pe care am văzut-o manifestându-se atât de limpede la începutul școlii elementare. Acum pot recunoaște gesturile de bunătate și să asimileze noțiunea de respect. Identifică din ce în ce mai bine comportamentul online bun sau hărțuitor. Au capacitatea sporită de a avea respect și grijă pentru dispozitivele electronice pe care le dețin.

Punctele de cotitură în dezvoltare care sunt esenţiale utilizării tehnologiei digitale

• Utilizarea tehnologiei e în ascensiune fulminantă!

• Se dezvoltă empatia.

• Se interiorizează rolurile şi stereotipurile legate de sexe.

• Empatia şi un mult mai rafinat simţ al moralităţii le permite copiilor să identifice comportamentul nerespectuos, inclusiv când sunt online.

• Gândirea abstractă mai dezvoltată le permite să practice jocuri mai complexe şi să utilizeze computerul.

• La această vârstă, copiii asimilează şi înţeleg nevoia de siguranţă.

• Dezvoltarea responsabilităţii şi a abilităţilor cognitive a determinat multe şcoli să introducă tabletele şi computerele din clasa a IV-a.

Din punct de vedere emoţional, copiii îşi dezvoltă un simţ mai pronunţat al identităţii. Prieteniile sunt mult mai complexe şi e mai probabil să fie orientate spre indivizi de acelaşi sex. Copiii de 9–10 ani neagă vehement că i-ar interesa sexul opus, dar tachinarea şi flirtul devin observabile. Părinţii trebuie să monitorizeze site-uri ca Snapchat, pe care se face partajare de fişiere video, pentru că există riscul crescut ca poze şi comentarii neadecvate să înceapă să fie schimbate. Sexul se pliază pe tiparele de folosire a tehnologiei. Observăm că băieţii joacă din ce în ce mai mult jocuri video împreună, iar fetele se orientează spre jocurile de consolă. Ele vor continua să se joace pe dispozitivele lor portabile şi să comunice din ce în ce mai mult, prin poze şi mesaje de tip text. Presiunea impusă de grup începe să-şi arate colţii. Copiii devin foarte conştienţi şi vulnerabili la presiunea grupului, dacă nu au încredere de sine.

Convergenţa întregii dezvoltări pe care o parcurg copiii de 8–10 ani le deschide

o mulţime de uşi spre lumea digitală. Copiii folosesc din ce în ce mai mult tehnologia pentru activităţi şcolare. Pedagogii recunosc faptul că tehnologia ajută la dezvoltarea gândirii abstracte. Deoarece copiii din acest grup de vârstă sunt capabili de a gândi mai complex, multe jocuri şi aplicaţii menite a fi distractive, acestea pot avea, de asemenea, şi valoare educativă.

Salturile pe care le fac în dezvoltarea socială, emoţională şi morală conturează şi un peisaj digital diferit: pentru prima oară, copiii încep să comunice pe reţele sociale, prin e-mailuri şi mesaje text. Comportamentul online abuziv şi primele semne de hărţuire în spaţiul virtual pot apărea acum. Diferenţa dintre rolurile asumate de fiecare sex expune copiii la violenţă, prin intermediul jocurilor video (la băieţi, în principal), şi la stereotipurile legate de propriul trup (în special, la fete). La acest stadiu, este foarte important să transferaţi valorile familiei şi atitudinile morale către mediul digital al copilului. Aveţi oportunitatea de a-i învăţa despre ce este bun şi rău, precum şi respectul şi eticheta necesare utilizării tehnologiei. În acest capitol, veţi mai găsi diverse aplicaţii şi sugestii.

Voi discuta mai mult şi despre reguli. Regulile trebuie să se cristalizeze astfel încât aşteptările pe care le aveţi să fie clare; trebuie să evolueze şi parentajul şi disciplinarea pe care le oferiţi. La această vârstă, copiii trebuie să-şi înţeleagă greşelile şi motivele pentru care sunt impuse disciplina şi regulile. Vor fi nevoiţi să ducă regulile şi valorile familiei în lume. Se vor descurca mult mai bine atunci când părinţii le explică motivele din spatele anumitor hotărâri şi limitări.

Copiii de clasa a IV-a sunt capabili să-şi stabilească obiective. Pot reflecta la propriile interese şi pot căuta să achiziţioneze deprinderi noi. Relaţia cu tehnologia va deveni mult mai clară pe măsură ce li se formează identitatea şi în această zonă.

Finalul şcolii elementare marchează tranziţia de la a fi „copil mic“ la statutul de elev de gimnaziu. Mulţi copii îşi doresc să fie percepuţi ca fiind „mari“ şi să-şi asume noi responsabilităţi şi roluri. Copiii din stadiul pregimnazial trebuie să înţeleagă logica din spatele regulilor de familie şi al graniţelor impuse, însă e posibil ca ei să reacţioneze contra părinţilor dacă li se pare că regulile nu sunt rezonabile.

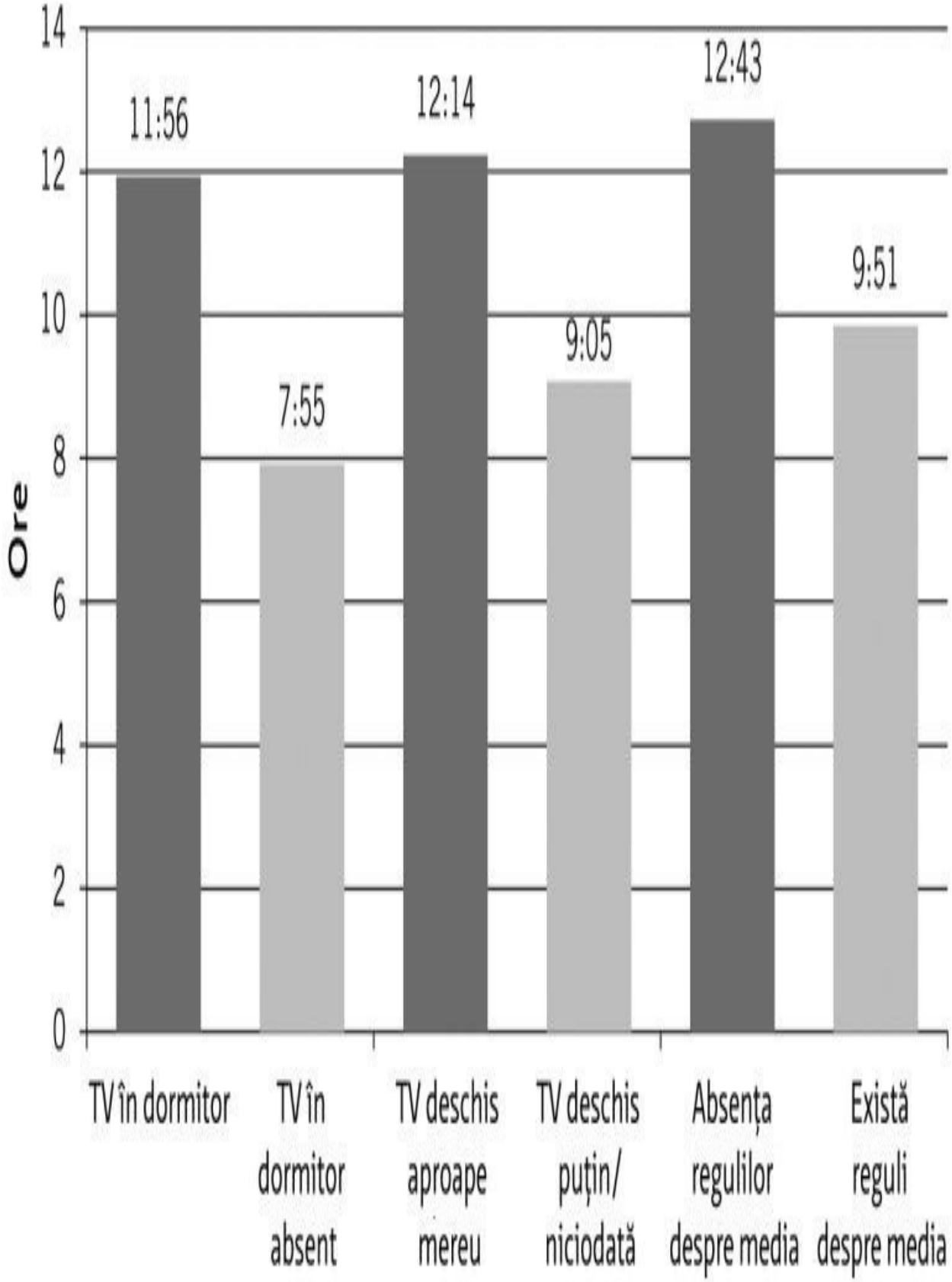
NAVIGAREA EXPERIMENTATĂ: UTILIZAREA

TEHNOLOGIEI LA FINALUL ȘCOLII ELEMENTARE

După cum am menționat deja, copii de 8–10 ani petrec șase–opt ore pe zi cu dispozitive digitale. Acestea nu includ rezolvarea temelor sau timpul petrecut cu vorbitul și trimisul de mesaje pe telefon. Timpul de utilizare crește în perioada 8–18 ani pentru fiecare platformă, cu excepția jocurilor video, a căror folosire atinge punctul maxim înainte de 15 ani. Combinația dintre timpul în plus petrecut cu tehnologia și deschiderea față de noi instrumente, ca telefonul inteligent, caracteristică acestui stadiu de dezvoltare face ca grupul de vârstă între 8 și 10 ani să fie dornic de participare. La acest stadiu, observăm că obiceiurile de consum media ale copiilor nu se aliniază cu cele ale părinților. Deoarece copiii își petrec tot timpul cu mijloacele digitale de comunicare în masă, trebuie stabilite reguli, iar părinții vor câștiga foarte multă experiență punându-le în practică.

În 2010, un studiu al Kaiser Family Foundation a indicat că accesul la televizor și prezența sau absența regulilor despre utilizarea tehnologiei au avut un efect semnificativ asupra folosirii tehnologiei la acest grup de vârstă. Cei trei factori care se pare că influențează cel mai mult utilizarea tehnologiei sunt: prezența unui televizor în dormitor, prezența unui televizor care funcționează în fundal și regulile referitoare la tehnologie. După cum se vede în graficul de mai jos, copiii care nu au televizor în dormitor, nici vreunul care să funcționeze în fundal și au, pe de altă parte, măcar niște reguli de utilizare a tehnologiei o folosesc pe aceasta din urmă mult mai puțin.[85]

Consumul de tehnologie pare să fie mai intens atunci când există aparat tv în dormitor, când televizorul merge în fundal și când nu există reguli privind folosirea aparatelor.


14
12
10
8
6
4
2
0
Ore
11:56
7:55
12:14
9:05
12:43
9:51
TV în dormitor
TV în dormitor absent
TV deschis aproape mereu
TV deschis puțin/ niciodată
Absența regulilor despre media
Există reguli despre media

Expunerea la media între 8 şi 18 ani în funcţie de prezenţa televizorului şi a regulilor. Adaptare după Rideout et al.[86]

Alte schimbări de care trebuie să fiţi conştienţi:

• Aproximativ 31% dintre copiii cu vârste între 8 şi 10 ani deţin telefoane mobile.

• Băieţii sunt expuşi la aproximativ o oră mai mult de utilizare a tehnologiei pe zi, datorită jocurilor video.

• 20% dintre copiii cu vârste între 8 şi 10 ani folosesc regulat reţele de socializare.

Aceste cifre reprezintă o schimbare semnificativă în modul în care copiii folosesc de fapt tehnologia. Cei mai mulţi copii între 6 şi 8 ani folosesc telefonul mobil numai dacă îl primesc de la părinţi pentru a se juca ceva în timp ce sunt la restaurant; după ce au împlinit 8–10 ani, o treime dintre ei deţin un telefon. Reţelele sociale nu constituiau o parte din activitatea lor zilnică, decât dacă se uitau peste umărul fratelui sau surorii mai mari; acum, însă, un copil din cinci vizitează regulat Instagram şi alte platforme de socializare.

NAVIGAREA LA RĂSPÂNTIE: TEHNOLOGIA DIGITALĂ CA PARTE DIN PARCURSUL DE DEZVOLTARE

Odată ce copilul dumneavoastră împlinește 8 ani, aveți multe lucruri la care să reflectați. Pentru a vă reaminti chestiunile la care trebuie să vă gândiți sau pe care trebuie să le planificați, consultați caseta următoare. Mai departe, voi răspunde la întrebările pe care părinții le pun cel mai adesea în legătură cu patru aspecte.

REGULILE

Să limitez folosirea tuturor dispozitivelor electronice?

„Moderație și iar moderație“ — aceasta este cheia activității parentale. Am două analogii pentru moderația parentală. Dacă ați fost vreodată la petrecerea pentru ziua de naștere a unui copil de grădiniță sau din clasa I, ați observat cu siguranță obsesia pentru bomboane. Dați mereu peste un copil care devorează tortul, înghețata și bomboanele. Cel mai adesea, e vorba de un copil căruia nu i se permite acasă să mănânce dulciuri sau bunătăți similare; odată aflat într-un cadru social în care părinții nu mai pot interveni, copilul sare drept la tortul de ciocolată. Avansați în timp încă 12 ani și dați peste adolescentul care ține să se strecoare afară din casă la miezul nopții sau peste studentul de anul I care e beat tot timpul. Adesea, acești adulți tineri se orientează spre comportamente extreme, deoarece și-au perceput părinții ca fiind prea stricți. Nu au învățat cum să gestioneze hrana, alcoolul sau petrecerile când locuiau cu părinții. Dați peste acești copii și în universul digital. Înhață tableta iPad sau jocul video interzis. Sunt obsedați să-și păcălească părinții. Lecția de învățat de aici este că e necesar pentru copii să învețe să gestioneze tehnologia și să trăiască în preajma ei, ceea ce înseamnă ca au nevoie de acces la tehnologie.

Nu restricționați folosirea tehnologiei; învățați să o utilizați chibzuit.

Puncte de cotitură digitale și dezvoltaționale pentru copiii între 8 și 10 ani

1. REGULI: copilul are capacitatea de a înțelege și a asimila regulile familiei și ale societății

• limitele în folosirea tehnologiei

• nevoia de control parental

• nevoia de a aplica regulile din familie atunci când copilul doarme la un prieten sau e în tabără.

2. IDENTITATE: identitatea și personalitatea distinctă a copilului se dezvoltă rapid

• cetățenia digitală și amprenta digitală virtuală

• utilizarea tehnologiei ca sprijin pentru dezvoltarea identității

• etichetă și respect în online și în lumea reală

• primele semne ale intimidării și hărțuirii în spațiul virtual

3. INDEPENDENȚA ȘI PRIETENIILE INDEPENDENTE: copilul va socializa din ce în ce mai mult în absența dumneavoastră

• lumea rețelelor sociale

• Instagram

• telefoane simple şi telefoane inteligente

4. SEXUALITATE ŞI IMAGINEA CORPORALĂ: copilul devine din ce în ce mai conştient de aşteptările sociale şi de corpul lui

• apariţia rolurilor de gen

• imaginea corporală

• educaţia sexuală

Ce tip de reguli trebuie să am?

• Lăsaţi dispozitivele electronice afară din dormitor pe cât de mult se poate.

• Nu-i lăsaţi pe copii să doarmă cu dispozitivele electronice.

• Învăţaţi copiii să ceară permisiunea de a folosi tehnologia.

• Limitaţi utilizarea tehnologiei în cursul săptămânii (aceasta variază de la familie la familie).

• Descărcaţi/cumpăraţi dumneavoastră jocurile şi aplicaţiile, nu lăsaţi aceasta pe seama copiilor.

• Supravegheaţi YouTube.

• Ţineţi computerele familiei în zona accesibilă tuturor.

• Rugaţi-i pe copii să vă spună despre jocuri/site-uri/reţele sociale neadecvate.

• Nu-i lăsaţi să folosească dispozitivele electronice la masă.

• Planificaţi timp fără dispozitive electronice pentru întreaga familie.

• Transformaţi tehnologia în privilegiu, nu în drept.

Din punctul de vedere al acestui stadiu de dezvoltare, copiii sunt capabili să respecte regulile, dar este mult mai probabil să urmeze și să asimileze acele reguli pe care le înțeleg complet. Vă recomand să faceți o reuniune de familie și să-i rugați pe toți membrii să contribuie la lista de reguli. Această întâlnire trebuie să fie un forum în care se explică logica din spatele tuturor regulilor acceptate prin comun acord. Nu uitați să formulați reguli și pentru dumneavoastră și să-i rugați pe copii să vă ajute să le puneți în practică.

O foarte respectată colegă de breaslă mi-a explicat regula „bătăii la fund“ din familia ei. Să nu înțelegeți greșit. Ea și soțul au trei fete frumoase, cu vârstele de 7, 9 și 11 ani, și nu cred în pedepse corporale. Totuși, părinții au căzut de acord (cu umor) să le permită fetelor să „îi bată la fund“ dacă ei folosesc telefonul în momente neadecvate, ca de exemplu la masă, când conduc sau petrec timp cu familia. Prietena mea recunoaște că e legată de telefon, mesaje-text și e-mailuri non-stop. Faptul că fetele ei „o bat la fund“ în glumă îi amintește că trebuie să țină sub control modul în care utilizează tehnologia.

Lăsăm tablete şi console portabile de jocuri video în dormitor?

Când Harrison, fiul meu, avea 8 ani, a invitat prima dată un prieten în vârstă de 9 ani să doarmă la noi. Dylan e un băiat tare drăguț și politicos, dar adoarme foarte greu. L-a convins pe Harrison că îi trebuie tableta iPad ca să adoarmă, iar Harrison s-a strecurat jos și i-a adus-o. A doua zi, când s-au trezit, Andrew, fiul mijlociu (care avea 6 ani atunci), ne-a explicat că Dylan avusese nevoie de iPad pentru că aceasta era ca „o păturică“, sub care Andrew dormea mereu. Copiii (și adulții) dorm cu lucrurile lor. Dylan e un mare consumator de media și cred cu adevărat că s-a simțit mult mai confortabil să adoarmă într-un loc străin dacă avea tableta la el. Tehnologia a devenit un apendice, „o păturică electronică“ pentru foarte mulți dintre noi.

Dispozitivele digitale nu trebuie să fie ultimele lucruri pe care le țineți în mână înainte de a adormi și nici primele la care vă gândiți când vă treziți.

Recomand cu mare insistență să le dați copiilor ceasuri deșteptătoare. Nu îi încurajez să-și folosească computerele, tabletele sau telefoanele pe post de deșteptătoare. Dacă se întâmplă aceasta, se creează o asociere pe care vrem să o respingem sau, și mai bine, să nu o inițiem niciodată. Există extrem de multe studii de cercetare care arată că prezența televizorului în dormitor determină o activitate fizică scăzută, obezitate, note proaste și așa mai departe. Nu s-au făcut prea multe cercetări despre computere, tablete, telefoane și internet în dormitor. Pentru mine este clar că prezența computerelor în dormitor și accesul la internet pot cauza probleme cu somnul și declanșa o folosire problematică și nesupravegheată.

Îmi încurajez toți pacienții din școala elementară să-și facă temele în spațiul comun. În mod de-a dreptul ironic, acest lucru reduce nivelul de distragere. Le permite și copiilor să primească ajutor dacă au nevoie. Am descoperit că e mai puțin probabil ca cei mici să intre pe internet sau să adoarmă atunci când citesc și studiază altundeva decât la ei în dormitor. Această observație se aplică și pentru tehnologia digitală. Nu e realist să recomand ca micii școlari să fie monitorizați tot timpul când folosesc internetul. Totuși, sunt mult mai puține șanse ca o carte electronică să se transforme în Angry Birds dacă adultul trece pe lângă copil și observă ce se petrece.

Sunt de folos oare softurile de control parental, cronometrele și tabletele concepute special pentru copii?

Când am avut pentru prima dată probleme să-l conving pe fiul meu de 9 ani să lase deoparte tableta iPad, fiul de 7 ani mi-a zis: „Mami, trebuia să-i cumperi un Nabi 2“. Se referea la seria de tablete Nabi de la Fuhu, concepute în special pentru copii și echipate cu temporizator inclus. Avea oare dreptate? Să cumpăr numai dispozitive cu cronometru? Să instalez Net Nanny sau MamaBear, două dintre cele mai populare sisteme de control parental? Nu mi-a plăcut niciodată abordarea „big brother“ pentru gestionarea tehnologiei, deci, nu îmi e ușor să răspund la asemenea întrebări.

Din punctul de vedere al dezvoltării mentale, funcțiile executive sunt componenta creierului care se dezvoltă cel mai târziu. Planificarea strategică vă permite să inhibați comportamentele riscante și să gândiți înainte de a acționa, să vă gândiți la consecințe și să planificați pe termen lung. Copiii de 8–10 ani încă au nevoie de părinți ca să le gestioneze planurile și consecințele. Mulți adulți pe care îi cunosc (inclusiv eu) au probleme să-și gestioneze timpul petrecut cu dispozitivele mobile. Cronometrele și stabilirea unor limite de timp precise îi ajută pe copii să-și gestioneze timpul. Monitorizarea și implicarea parentală îi ajută pe copii să reflecteze la consecințele acțiunilor întreprinse online.

Am încredere în cronometrele și limitele de timp pentru dispozitive electronice. Copiii trebuie să știe cât timp au și să lase deoparte dispozitivul după ce timpul alocat s-a scurs. Este alegerea dumneavoastră dacă vreți să cumpărați dispozitive cu cronometru. Eu sper că în viitor cele mai multe produse adresate adulților și copiilor să aibă astfel de cronometre care să poată închide aparatele. Off Remote („Telecomanda de închidere“) este o aplicație care vă permite să închideți computerul de la distanță. Dacă e cazul, puteți închide computerul pe care se joacă copilul. Există o întreagă industrie axată pe aplicații de încheiere a activității copilului la computer. Pe computerele lor se poate instala programul Kidoff. Puteți avea acces la computerul copilului de la un alt computer, prin intermediul rețelei pe care o aveți acasă. Puteți trimite mesaje de tip text sau de tip audio prin care să le reamintiți copiilor să închidă computerul, dacă e cazul. Acest lucru îmi amintește de simularea evacuării în caz de incendiu. Exersați în așteptarea momentului când vor fi capabili să își închidă singuri dispozitivele. Nabi, Kurio și Kindle Fire oferă dispozitive cu cronometru pentru copii. Eu am preferat să utilizez un clasic cronometru de bucătărie, pentru a-mi ajuta familia să stabilească limitele de timp.

Sfaturile de control parental sunt puțin diferite. În general, nu le recomand, deoarece avem obiectivul de a stabili reguli de familie și limite de timp care

trebuie în final să fie asimilate și acceptate de fiecare individ în parte. Controlul parental se poate face prin Net Nanny și WebWatcher, sisteme de filtrare sofisticate, care vă pot bloca și urmări copiii. Vă oferă acces la conținutul e-mailurilor și mesajelor, indică activitatea de pe Facebook din ultimele 24 de ore. Unele programe vă atenționează imediat ce postează copilul pe Instagram. Aplicația MamaBear este descărcată de părinți în telefoane și apoi se instalează împreună cu întreaga familie. Copiii o instalează și, de asemenea, o accesează. După ce intră în aplicație, apar emoticoane sau alerte de genul „vino să mai iei“. Părinții supraveghează locația, navigarea și componentele rețelelor sociale. Majoritatea copiilor de 8–10 ani nu au încă nevoie de MamaBear, dar le trebuie ajutor ca să își seteze cronometrele și setările în care folosesc tehnologia în siguranță.

Cum gestionez problema aparatelor când copilul doarme la un prieten?

Despre întâlnirile de joacă la care îi lăsăm pe copii, am discutat pe larg în capitolul trecut, unde găsiți sugestii despre cum să inițiați o discuție pe această temă. În acest stadiu, copilul are mai multă libertate și e mai puțin probabil să le fie supravegheată folosirea aparatelor la întâlnirile de joacă sau în cazul în care dorm la un prieten. Pentru școlarii de clasele a III-a și a IV-a, vă recomand să îi spuneți familiei-gazdă ce dispozitive va avea copilul la el, iPhone, consola DS sau jocuri pentru Wii. Părinții-gazdă vă vor ajuta copilul să aibă grijă de aceste echipamente costisitoare și vor face tot posibilul ca acestea să nu se piardă sau să se strice. E important de menționat că, dacă le oferiți aceste informații, deschideți calea spre o scurtă conversație.

Copilul dumneavoastră știe dacă dispozitivele electronice sunt componenta de bază a vizitei la casa prietenului. La această vârstă, copiii sunt foarte bine informați despre cine și ce dispozitive are, cine e „gamer“, cine „stă mereu pe Instagram“ și cine nu. Bineînțeles, dacă prietenul are frați/surori mai mari, atunci e mult mai probabil ca în casa respectivă să fie mai multe dispozitive electronice și mai multe jocuri și filme pentru persoane mai mature. Nu aveți niciun control când lăsați copilul să doarmă în casa unui prieten, dar veți avea mai mult control dacă dumneavoastră sunteți gazda. Puteți modela un comportament sănătos față de tehnologie dacă prietenii copilului vin în vizită și dorm la dumneavoastră.

Mai jos, găsiți un model de dialog:

Cum să vorbiți cu copiii când vine la dumneavoastră un prieten de-al lor să doarmă peste noapte

MAMA: Bine ai venit la noi. Ce planuri aveți pentru seara aceasta?

COPILUL DUMNEAVOASTRĂ: O să jucăm niște Mario Party și vreau să-i arăt lui Michael clipul acela haios cu pisicuțe de pe YouTube și pe urmă o să vedem meciul de baschet Knicks contra Thunder.

MAMA: Michael, tu ce ai vrea să faci? Te lasă mama să te joci pe Wii? Sau să te uiți pe YouTube?

MICHAEL: Mama mă lasă pe Wii, dar nu vrea să intru pe internet. Nu-mi place prea mult baschetul.

MAMA: Fiule, jucați-vă voi pe Wii o jumătate de oră și pe urmă vă ajut eu să găsiți un joc de societate. Hai să căutăm și un joc sportiv sau un film care să-i placă și lui Michael și cu care să fie de acord și părinții lui.

Mi-am dat seama că e foarte ușor să se treacă direct la tablete și jocuri de consolă la întâlnirile de joacă. Ar fi bine să căutați și alte căi de divertisment, împreună cu copilul, înainte de întâlnire, pentru a găsi alternative la folosirea aparaturii digitale. O să aveți de muncit mai mult, însă vor fi întâlniri mult mai echilibrate și mai interactive.

DEZVOLTAREA IDENTITĂȚII

Să îmi fac griji de amprenta digitală virtuală a copilului?

După cum am discutat în capitolul 1, probabil că e nevoie să vă gândiți la amprenta virtuală a copilului încă de când postați prima poză în băiță. Legea SB 568 a statului California, care a fost denumită „legea gumei de șters“, a fost dată în 2013 și va intra în vigoare în 2015. Legea le permite minorilor să șteargă postări și fotografii. Este bine intenționată, dar nimeni nu mai crede cu adevărat că orice postare online „poate fi ștearsă.“ NSA (Agenția Națională de Securitate) ne poate stoca și recupera mesajele de e-mail, deci presupun că totul se poate recupera.

Părinții trebuie să țină sub control cea mai mare parte a acestei amprente până la finalul școlii elementare. Pentru această grupă de vârstă, recomand axarea pe cetățenia digitală mai degrabă decât pe amprentă. Încercăm să construim o fundație sigură, binevoitoare și etică pentru viața digitală a copilului. Din punctul de vedere al dezvoltării, copiii sunt acum îndeajuns de mari pentru a înțelege noțiunea de amprentă virtuală. Poate că nu pricep prea bine ce înseamnă „pentru totdeauna“ sau consecințele pozelor în care elevii de liceu apar beți asupra admiterii la universitate. Nu vrem să ne înspăimântăm copiii, ei sunt capabili să înțeleagă că amprenta este reflectarea eului lor real și virtual. Vrem să-și posteze creațiile artistice, poeziile și părerile. Vrem să devină buni cetățeni digitali.

Site-ul Common Sense Media oferă un foarte bun plan de lecție pentru introducerea cetățeniei digitale. Acesta se numește Super Digital Citizen (Supercetățeanul digital). Lecția începe cu un motto din Omul Păianjen: „Mai multă putere înseamnă mai multă responsabilitate“. Copiilor li se cere să definească cetățenia digitală și să creeze un supererou virtual și o bandă desenată în care eroul „salvează lumea“[87]. Supereroul poate pune capăt zvonurilor de pe internet, se poate declara împotriva cuvintelor urâte sau poate preveni împărtășirea parolelor de acces. Cetățeanul digital e mai mult decât cineva care

folosește internetul. Este un om de încredere, responsabil și respectuos.

Cum poate tehnologia să cultive dezvoltarea identității?

Dacă ați citit această carte de la început, ați văzut deja tiradele despre faptul că tehnologia e doar un instrument. O iau de la capăt. Până la vârsta de 8 ani, copiii își dezvoltă o personalitate unică și interesele specifice. Tehnologia digitală îi poate ajuta să exploreze și să-și cultive interesele din lumea virtuală și cea reală. Școala copiilor mei folosește acronimul ACE pentru a-și explica abordarea tehnologiei. ACE înseamnă aplicați, creați, explorați.

Când Harrison a făcut 9 ani, a început să aibă o relație independentă cu tehnologia. Era preocupat de ea la școală, iar prietenii lui o folosesc în diverse moduri. A început cu fotbalul virtual. A alcătuit o echipă cu care ține legătura pe aplicația de fotbal virtual. Le trimite e-mailuri prietenilor (și taților acestora) când vrea să facă schimburi de jucători. Vărul lui de 9 ani i-a arătat Math Brownie Points. Este o aplicație contra cost cu module de exerciții de matematică, dar copiii primesc așa-numitele „puncte-brioșă“ pe măsură ce avansează la fiecare modul. Când termină modulul, „câștigă“ posibilitatea de a alege dintre niște aplicații cu jocuri. Harrison „a câștigat“ Angry Birds-Star Wars.

La școală li s-a prezentat Keynote, versiunea pentru copii a PowerPoint. Odată, când m-am întors de la o conferință medicală din afara orașului în care locuim, m-a întâmpinat cu o prezentare de bun venit făcută pe Keynote, cu artificii și efecte speciale (mi-a plăcut foarte mult acest program).

Harrison a început și să învețe să umble cu Garage Band. Acum creează muzică, de fapt. Face versuri pe care „le urlă“ la microfonul tabletei iPad (are impresia că adevărații cântăreți rock „urlă“), își integrează vocea cu muzica și creează un colaj dance party pentru fratele și sora lui.

Zoe, prietena lui Harrison, folosește tehnologia pentru a decora prăjituri, a crea modele pentru unghii și a lucra la temele de limba spaniolă. Două fete din clasa lui Harrison scriu împreună o carte pe Google Docs. Când vin copii la mine la cabinet sau îi întâlnesc pe undeva, deseori îi întreb ce le place să facă online.

Sfârșesc prin a afla multe despre cine sunt sau cine vor să devină. Deseori le povestesc despre interesele online ale pacienților mei părinților acestora. Părinții sunt de multe ori surprinși că am aflat atâtea despre copiii lor, înțelegând mai bine interesele lor din lumea virtuală.

Preocupați-vă sincer de interesele din lumea virtuală ale copiilor. Atunci când se poate, încercați să jucați ceva cu copilul de 9 ani. Vedeți dacă puteți depăși scorul lui de la Flappy Bird sau dacă vă aduceți aminte de mai multe capitale de state la Stack the States.

Rugați-vă copilul să vă arate ce minunății a creat cu Minecraft sau ce igluuri are în Penguin Club. Arătându-vă interesul, creați o atmosferă de deschidere. Puteți asigura siguranța și comportamentul adecvat, însă trebuie să mențineți și dialogul deschis. Vreți ca cel mic să simtă că acordați un interes sincer activităților lor. Totul trebuie să fie despre împărtășit, nu despre spionat.

Să îmi fac griji despre intimidarea cibernetică?

Toți copiii și adolescenții care folosesc rețelele sociale, e-mailul sau SMS-uri se expun riscului de a fi hărțuiți în mediul virtual (cyberbullying). Astfel, în clasele a III-a și a IV-a, obiectivul dumneavoastră este să-i învățați despre utilizarea responsabilă. Școala unde sunt copiii mei îi învață despre tehnologie în asociere cu programa de etică. Programa de etică din școala elementară și gimnaziu este axată pe sine, ceilalți și mediu. Copiii sunt învățați să le pese de ei, de prietenii lor și de comunitatea din lumea virtuală. În clasa a IV-a primesc tablete iPad, dar nu li se permite să le ia acasă. Obiectivul școlii este să-i facă pe copii responsabili, să respecte tehnologia și să aibă abilitățile cognitive necesare pentru a utiliza independent aparatele până împlinesc vârsta de 10 ani. Școala dorește ca ei să învețe și să fie empatici cu colegii și comunitatea înainte de a li se permite să intre în mod autonom în lumea virtuală, în clasa a V-a.

Nu e simplu de învățat eticheta online și considerația față de ceilalți. Îi încurajez pe părinți să-i ajute pe copii cu primele texte, postări și fotografii. E nevoie de experiență pentru a ști cum să postezi fotografii în mod responsabil. Le spun copiilor de 9, 10 ani să se gândească înainte de a posta și să-și pună câteva

întrebări simple:

„M-aș simți bine dacă altcineva ar posta o fotografie asemănătoare, cu mine?“

„Aș vrea să vadă bunicii poza aceasta sau mesajul acesta?“

„Are postarea/fotografia aceasta ceva stânjenitor sau e ceva ciudat la ea?“

„Există șansa de a răni pe cineva cu această postare/fotografie?“

Am un pacient de 10 ani care a postat o fotografie cu un prieten care se scobea în nas. Alt prieten a comentat spunând că poza nu e în regulă și că trebuie scoasă. Pacientul meu era devastat, plângea în cabinet. Nu își dorise să rănească pe cineva. Nu el făcuse poza respectivă. O repostase și i se păruse caraghioasă. La început, i-a venit greu să înțeleagă de ce putea fi privită ca inadecvată.

Copiii între 8 și 10 ani încep să înțeleagă empatia, dar aceasta nu este încă pe deplin dezvoltată. Pacientul meu înțelegea că „scobitul în nas“ e jenant, dar nu pricepea că prietenul lui s-ar putea simți prost dacă el postase fotografia respectivă. Depășise cu puțin limita umorului și a chestiunilor scârboase, dar băieților de 9 ani le place aceasta. V-am dat un exemplu lipsit de gravitate adevărată, dar realist. Singura modalitate prin care copiii pot învăța despre respect și grija față de ceilalți în lumea virtuală este să participe la un dialog continuu, să posteze, să facă greșeli și să învețe să le depășească.

REȚELELE SOCIALE ȘI INDEPENDENȚA

Copiii de clasele a III-a și a IV-a au parte acum de primul contact social în lumea virtuală, dacă nu au făcut-o deja. E-mailurile, mesajele de tip text, jocurile multiplayer și Instagram sunt căi de introducere în rețelele sociale. Unii copii sunt pregătiți pentru presiunea acestora, dar alții nu. Șefa departamentului de tehnologie de la o școală elementară din Manhattan mi-a mărturisit că îi aude deseori pe copiii de clasele a III-a și a IV-a vorbind despre stresul produs de mesajele de tip text. Unii copii vor renunța la ele din cauză că ploaia de mesajele pe care le tot primesc devine apăsătoare și obositoare. Se creează neînțelegeri și prea multă responsabilitate.

De vreme de copiii de 9–10 ani își dezvoltă independența în lumea tehnologiei, trebuie să-i înarmăm cu reguli de siguranță. Trebuie să le trimită e-mailuri și mesaje numai celor pe care îi cunosc. Dacă primesc vreun mesaj rău intenționat, trebuie să îl arate imediat părinților sau profesorilor. Aceasta este o fereastră de oportunități pentru părinți. Copiii de 9–10 ani sunt încă dispuși să meargă la părinți cu problemele pe care le au în spațiul virtual. Totuși, părinții au doar o șansă de a ține ușa deschisă. Dacă reacționează fără a fi moralizatori, furioși sau critici, copiii se pot întoarce la ei când mai au alte chestiuni care îi preocupă. În mod ideal, părinții îi pot ajuta pe copii să formuleze răspunsuri sau să intervină când e vorba de comportamente rău-voitoare online. Când este posibil, părinții trebuie să-i încurajeze pe copii să fie cetățeni „integri“ și să răspundă mesajelor inadecvate subliniind că textul sau fotografia respectivă sunt rău intenționate și cerându-i celui care le-a trimis să le scoată de pe internet sau să le șteargă. Aflați de la copii de ce anumite poze sau mesaje nu îi fac să se simtă bine. Pentru un copil de 8–10, ani aceste lucruri poate că nu sunt chiar evidente.

REȚELE SOCIALE PENTRU COPII

În vreme ce Instagram, SnapChat și Ask.fm sunt din ce în ce mai populare printre copiii din ultimele clase primare și preadolescenți, există și alte rețele de socializare, care sunt mai potrivite pentru cei cu vârste mai mici. Platformele acestor rețele oferă control parental, menține limbajul în anumite limite și sunt concepute special pentru copiii mai mici. În afară de Club Penguin, mai există

site-uri, care apar şi dispar. Iată câteva exemple de site-uri active în prezent şi adecvate copiilor de 8–14 ani:

• Grom Social: reţea socială iniţiată de un copil de 11 ani. Copiii pot sta pe chat, fac schimb de clipuri video, primesc ajutor la temele pentru acasă. Site-ul este monitorizat non-stop, iar părinţii primesc rapoarte ale activităţii copiilor.

• YourSphere: copiii pot crea pagini web şi juca jocuri. Există şi posibilitatea de constituire de grupuri, numite „sfere“, o modalitate pentru copii de a-şi prezenta interesele.

• Kidzworld: reţea socială pentru copiii între 9 şi 16 ani. Participanţii pot interacţiona pe forumuri de discuţie cu moderator. Se pot crea grupuri, se pot crea bloguri, dar nu se face schimb de informaţii personale. Site-ul este monitorizat pentru a se ţine sub supraveghere eventuala hărţuire.

• Club Penguin şi iTwixie, menţionate în capitolul 7, adresate copiilor mai mici, sunt excelente şi pentru cei cu vârste cuprinse între 8 şi 10 ani.

Poate copilul meu de 9 ani să aibă cont pe Instagram?

Tehnic vorbind, trebuie să ai 13 ani pentru a fi membru pe Instagram, Facebook şi multe alte site-uri cu reţele sociale (deşi nu chiar pe toate). Această cerinţă se datorează Legii pentru protejarea intimităţii copilului în lumea virtuală (COPPA). Legea vizează modul în care operatorii de web adună şi folosesc informaţiile personale ale copiilor mai mici de 13 ani. În ciuda politicii de vârstă, Instagram a devenit o poartă populară de intrare în lumea reţelelor sociale. Instagram este o aplicaţie de editare a fotografiilor şi partajare a fişierelor video care permite şi postarea de poze pe Twitter şi Facebook. A fost achiziţionată de Facebook în 2012 şi are mai mult de 150 de milioane de utilizatori lunar. În mod predefinit, conţinutul postat e public, dar se pot modifica setările pentru a deveni privat. Instagram absoarbe cu rapiditate piaţa reţelelor sociale pentru adolescenţi şi poate eclipsa Facebook în rândul utilizatorilor mai tineri din SUA.

Instrucțiuni legate de Instagram — pentru copiii mai mici de 10 ani

√ Părinții trebuie să deschidă contul; nu le permiteți copiilor să o facă.

√ Aranjați setările de confidențialitate.

√ Puneți copiii să vă ceară permisiunea de a posta fotografii.

√ Încurajați-i pe copii să posteze ceva despre interesele lor, nu doar să trimită selfie-uri (poze cu ei înșiși).

√ Nu permiteți ca informația personală să fie accesibilă.

√ Urmăriți copilul pe Instagram.

√ Discutați cu copiii despre postările inadecvate.

√ Discutați cu copiii despre drepturile de autor și recunoașterea meritelor autorului.

Dacă permiteți ca Instagram să fie utilizat de copiii din școala elementară, transformați aceasta într-un exercițiu pentru a învăța ceva.

Instagram poate fi un exercițiu prin care să învățăm despre recunoașterea datorată autorului și drepturile de autor. Când eram noi școlari, am învățat despre cum să facem cercetare și să găsim informații. În prezent, copiii au enciclopedii nesfârșite de explorat. Autenticitatea, plagiatul, recunoașterea și drepturile de

autor sunt piese extrem de importante pentru înțelegerea și utilizarea tehnologiei digitale. Pornind de la Instagram, se poate iniția conversația despre folosirea creațiilor artistice și a pozelor făcute de alții. Copiii între 8 și 10 ani pot începe să priceapă ce înseamnă să recunoști ca fiind proprietatea cuiva munca și fotografiile sale. Instagram oferă șansa de a începe o asemenea discuție cu copilul. Când ajung la gimnaziu, copiii trebuie să poarte astfel de discuții și la școală.

Iată ce întrebări trebuie puse:

„Tu ai făcut poza aceasta sau ai creat imaginea aceasta?“

„Dacă nu tu, atunci cine?“

„I-ai cerut prietenului permisiunea pentru a posta?“

„Ai spus cine a făcut fotografia din postarea ta de pe Instagram?“

„Cum te-ai simți dacă alții ar posta creațiile tale artistice sau pozele tale și ar susține că ei le-au făcut?“

E pregătit copilul meu să aibă un telefon simplu sau inteligent?

În mod clar, de acum încolo, vom discuta acest subiect în legătură cu fiecare grup de vârstă vizat. În cele din urmă, copilul dumneavoastră va avea un telefon, probabil unul inteligent. Întrebarea este când, nu dacă. Dacă aveți un copil care

suferă de vreo boală sau sunteţi părinte divorţat, atunci vă recomand cu tărie să-i cumpăraţi telefon. De asemenea, în cazul în care copilul călătorește singur sau sunteți preocupați de siguranța lui, gândiți-vă să luați un telefon. Deseori, părinții temători cumpără telefoane în acest stadiu. Astfel se simt ei mai în siguranță. În capitolul 11, vom discuta mai mult despre tehnologie și copii anxioși. Copiii anxioși își folosesc adesea telefoanele ca un mijloc de apărare față de despărțiri, față de întâlnirea unor oameni străini sau orice altă situație le provoacă anxietatea. În cadrul activității mele, îi ajut adesea pe copiii anxioși să își folosească dispozitivele electronice ca instrumente de gestionare a fricii. Le cer să fie atenți la dependența crescândă față de dispozitive. În cazul copiilor de clasele a III-a și a IV-a, prefer să le recomand celor anxioși să-și rafineze strategiile de supraviețuire înainte de a se mai preocupa și de fotografii.

În general, așteptați cât de mult se poate. În majoritatea comunităților, zăgazurile telefoanelor se deschid în gimnaziu.

Dacă vă decideţi să cumpăraţi un telefon pentru copilul din această grupă de vârstă, iată câteva recomandări

√ Nu activaţi internetul.

√ Adăugaţi la contacte prietenii apropiaţi și familia.

√ Nu permiteți decât apeluri către cei aflați în contacte și monitorizați registrul apelurilor copilului.

√ Dacă copilul trimite mesaje, supravegheați-le.

√ Reamintiți-i copilului să țină telefonul în rucsac, nu să meargă cu el în mână pe stradă.

√ Nu-i permiteți copilului să folosească telefonul când e la școală. (Din câte știu, nu există vreo școală elementară care să permită utilizarea telefonului în cursul zilei.) Acest lucru devine din ce în ce mai dificil pe măsură ce copilul înaintează în școală.

SEXUALITATEA ȘI IMAGINEA TRUPULUI: FANTEZIA PHOTOSHOP

Fiica mea de 9 ani crede că e grasă. Situaţia e oare agravată şi de reţelele de socializare?

După cum am menționat, între 8 și 10 ani, apar diferențele dintre sexe în utilizarea tehnologiei. Mai exact, băieții folosesc tehnologia cu o oră pe zi mai mult decât fetele, totul reducându-se la un plus de jocuri video. Băieții se joacă pe telefon, tabletă, console portabile și console fixe. Utilizarea consolelor portabile atinge punctul maxim la această vârstă. Fetele joacă jocuri pe dispozitive portabile și pe console fixe din ce în ce mai puțin.

Preocuparea mea principală nu e că băieții petrec cu o oră mai mult pe zi cu dispozitivele electronice. Problema este contribuția tehnologiei digitale la imaginea distorsionată asupra corpului propriu și la așteptările modificate. Deşi tulburările de comportament alimetar sunt rar întâlnite în școala elementară, semințele imaginilor distorsionate despre propriul corp se plantează de-acum. Sunt preocupată de faptul că tehnologia poate înrăutăți acele imagini. În următoarele capitole, voi discuta despre cum se folosesc selfie-urile pentru a încuraja o imagine pozitivă asupra corpului și despre cum și să gestionăm sextingul. Când copiii intră la gimnaziu și la liceu, profilurile lor de pe Facebook și Instagram îi pot defini. Pozele se pot modifica cu Photoshop ca să reprezinte avataruri de bărbați, femei, băieți și fete reale.

Fetele se bucură de miriadele de aplicații și jocuri care le permit să exploreze îmbrăcatul frumos și avatarurile. Acestea îi permit utilizatorului să vadă cum îi vin părul albastru și unghiile galbene. Îmi plac tare mult jocurile care îi încurajează pe băieți și fete să se joace de-a îmbrăcatul frumos. Totuși, trebuie să le atrageți atenția copiilor asupra fotografiilor și imaginilor nerealiste. Fotografiile din prezent nu arată realitatea. Deseori, nici nu se aseamănă cu aceasta. Copiii trebuie să înțeleagă cât de ușor se pot manipula pozele și cum

acest lucru poate duce la așteptări nerealiste despre imaginea corporală.

O poză valorează cât o sută de cuvinte. Mergeți într-o aventură pe internet cu copiii și arătați-le cât de ușor se pot distorsiona imaginile. Iată o poveste excelentă din toamna anului 2013 care poate exemplifica acest lucru. (O găsiți la thestir.cafemom.com, la secțiunea Tehnologie.) O profesoară de clasa a V-a și-a făcut o poză ținând în mână o notă pe care scria că face un studiu despre siguranța pe internet și în care le cerea celor care o citesc să dea „like“ la imagine. Imaginea a devenit virală, iar utilizatorii Reddit au început să o modifice și să o distribuie. Există o modificare piratată în care profesoara e transformată în Morgan Freeman dormind. Pentru a ilustra și mai bine obiectivul profesoarei, cei care au văzut poza au putut schimba și textul din ea, punând tot felul de lucruri amuzante și nepotrivite. Iată o lecție excelentă despre cum pot fi manipulate cu ușurință imaginile postate.[88]

Recomandările mele despre Photoshop

√ Discutați cu copiii (fete și băieți) despre imaginile „sexy“ și „perfecte“.

√ Întrebați-i dacă pozele celebrităților (atât bărbați, cât și femei) li se par reale.

√ Dacă nu arată reale, atunci cum arată?

√ Ajutați-i pe copii să facă deosebirea dintre „perfect“ și „real“

√ Întrebați-i dacă ce e „real“ poate fi frumos. Găsiți exemple din viața dumneavoastră.

√ Arătați-le copiilor, direct, cum se pot modifica fotografiile sau imaginile. (Folosiți lecția despre profesoara de clasa a V-a pe care am prezentat-o mai sus sau luați-vă pozele dumneavoastră și schimbați-le.)

√ Axați-vă acasă pe imagini normale ale trupului:

√ În formă fizică bună vs slab

√ Sănătos în loc de sexy

√ Activ din punct de vedere fizic vs sedentar

√ Real în loc de perfect

Chestiunile legate de sex și sexualitate încep să apară în clasele a III-a și a IV-a. Discuția despre rolurile de gen, despre a fi slab și sexy se poartă în mod constant de la finalul școlii elementare până la gimnaziu. Cei mai mulți copii de 9–10 ani nu sunt prea interesați de sexul opus sau nu se prea concentrează pe acesta. Totuși, există tachinare, îndrăgostire subită și conștientizarea intimității și a sexului. Tehnologia digitală a adus „sexul“ în școala elementară, deoarece este foarte ușor pentru preadolescenți să caute și să găsească informație pe internet. Mulți copii încep să învețe despre mecanica și realitățile sexului înainte de a ajunge la gimnaziu (în special copiii cu frați/surori mai mari.) Părinții trebuie să fie cu un pas înainte în ce privește informarea legată chestiunile sexuale, pentru a nu fi luați prin surprindere.

EDUCAȚIA SEXUALĂ: „SEXUL“ LA FINALUL ȘCOLII PRIMARE

Rachel, în vârstă de 10 ani, a făcut de ziua ei o petrecere cu niște fete care au rămas și peste noapte. Lynn, mama, le-a auzit chicotind și strigând „nuuu!“ în timp ce ea era la bucătărie, pregătindu-se să le trateze cu niște pizza. Când a rugat-o pe Rachel să vină și să o ajute să ducă farfuriile și șervețelele, a observat că fiica ei părea cam absentă. Lynn a întrebat-o dacă se întâmplase ceva. Fiica i-a răspuns repede că nu într-un mod din care Lynn a înțeles că nu va mai spune nimic altceva, așa că a renunțat la discuție, dar a mai rămas la bucătărie. De acolo a auzit îndeajuns dintr-o conversație în desfășurare cât să înțeleagă că fetele o ascultau pe una dintre ele care le descria ce văzuse când a prins-o pe sora sa mai mare făcând sex cu iubitul. A doua zi, Lynn a cumpărat un exemplar dintr-o carte foarte apreciată despre sexualitate, scrisă pentru fetele preadolescente, și i-a spus lui Rachel că, dacă se hotăra să o citească, ea, mama, îi va sta la dispoziție ca să-i răspundă la orice întrebare.

În mod complet nesurprinzător, Rachel nu a scos o vorbă despre carte, dar peste câteva săptămâni, când Lynn a făcut verificarea de rutină a registrului de site-uri accesate de pe computer, a descoperit că Rachel căutase cuvântul „sex“. Site-urile pe care le găsise fiica ei aveau un conținut mai puțin adecvat copiilor de 10 ani, în comparație cu cartea cumpărată de Lynn, dar erau totuși educative și conțineau chiar și niște informații clinice. Pe Lynn nu a deranjat-o ce făcuse fiica ei. A tulburat-o însă faptul că Rachel nu a apelat la ea ca să-i răspundă la întrebări. Ca mamă singură, prețuia relația foarte apropiată pe care o avea cu fiica ei și s-a simțit întristată și frustrată că nu i se dăduse șansa de a purta un asemenea dialog important. În consecință, s-a mai oferit încă o dată să răspundă la întrebări și după aceea nu a mai zis nimic. Fiica ei nu încălcase regulile referitoare la utilizarea tehnologiei. Când a fost curioasă în legătură cu sexul, a căutat pur și simplu răspunsuri pe cont propriu.

Se pare că discuțiile despre sex s-au demodat la fel de mult ca firma de jocuri video Atari sau telefoanele fixe. Obiectivul părinților este să creeze un mediu propice dialogului neîntrerupt. Accesul la informație (și pornografie) s-a mai schimbat de pe vremea când copiii se strecurau la secțiunile pentru adulți din librării sau trăgeau cu ochiul la revistele Playboy ale taților. Cei mai mulți copii încep discuțiile despre sex în gimnaziu — vom reveni la acest subiect în capitolul următor. Totuși, în cazul în care copilul pune întrebări sau manifestă interes, discuțiile vor începe chiar acum. Sunt sigură că nu vă surprinde că Rachel a preferat să acceseze internetul în loc să îi pună întrebări mamei sale. Copiii apelează la internet când au nelămuriri despre trupul și sănătatea lor. Acesta este unul dintre lucrurile excelente legate de tehnologie. Totuși, trebuie să-i ajutați pe cei de 10 ani să înțeleagă că pe internet există și multă dezinformare referitoare la sex. Îi încurajez pe părinți să cumpere cărți clasice despre sex și corp. Le-aș zice copiilor mai mici să nu caute informații despre sex decât dacă îi îndrumă un părinte. Acestea fiind spuse, aveți obiectivul de a menține comunicarea deschisă. Lynn a simțit că, dacă o ceartă pe Rachel pentru că a căutat informații despre sex, comunicarea dintre ele se va închide. Bineînțeles, dacă Rachel ar fi dat peste site-uri mai neadecvate, Lynn ar fi fost obligată să abordeze direct problema.

PUNCTELE ESENȚIALE

√ Relația independentă a copilului cu tehnologia începe acum.

√ Copilul e pregătit să asimileze reguli despre tehnologie.

√ Copilul trebuie să joace un rol în dezvoltarea planului familiei pentru tehnologie.

√ Copilul a atins stadiul de dezvoltare morală pentru a înțelege cetățenia digitală.

√ Părinții trebuie să pună accent pe definirea și încurajarea cetățeniei digitale.

√ Încurajați copiii să vă arate mesajele și fotografiile rău intenționate sau care îi tulbură.

√ Ajutați-i pe copii să identifice comportamentul „atent“ și cel „rău intenționat“ din lumea virtuală.

√ Rețelele sociale adecvate copiilor pot fi o bună introducere în site-urile de socializare.

√ Copilul începe să comunice și să socializeze utilizând tehnologia digitală.

√ Copiii învață de la cei de aceeași vârstă despre internet, rețele sociale și jocuri.

√ Este inutil și nechibzuit să interziceți complet utilizarea tehnologiei în acest moment.

√ Copiii trebuie să ceară voie pentru a folosi dispozitivele electronice și internetul.

√ Copiii trebuie să ceară voie pentru a cumpăra, a descărca sau a se alătura unor jocuri online.

√ Copiii trebuie să ceară voie să posteze fotografii sau să se împrietenească cu cineva pe internet/să îi urmărească postările.

√ Îi puteți da copilului un telefon, dar nu are neapărat nevoie de el.

√ Părinții trebuie să încurajeze folosirea tehnologiei digitale cu scop educativ și creativ.

√ Copiii trebuie să înțeleagă cum se pot modifica și distorsiona imaginile.

√ Copiii trebuie să învețe să fie precauți în legătură cu autenticitatea informațiilor și a fotografiilor de pe internet.

√ Copiii învață despre sex pe internet (sau prin intermediul prietenilor care află asemenea chestiuni de pe internet).

√ Încurajați-i pe copii să apeleze la dumneavoastră pentru a discuta despre sex, deoarece există multă dezinformare online.

√ Educația sexuală este un dialog neîntrerupt despre sex, imaginea corporală și internet.

---

[84] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives of 8– 10 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010). Acesta este cel mai complet studiu care se axează pe copiii între 8 și 18 ani. Este reactualizat o dată la cinci ani, deci s-a putut ține cont de schimbările din 1999 încoace.

[85] Ibid.

[86] Ibid.

[87] „Super Digital Citizen (3–5)“, plan de lecție, Common Sense Media, https://www.commonsensemedia.org/educators/lesson/super-digital-citizen-3–5. Programa Common Sense Media’s Scope and Sequence are planuri de lecții care se pot descărca și care acoperă teme ca: amprentă digitală, intimidate, relații, imaginea de sine, scrisul și cititul, hărțuirea în spațiul virtual și drepturile de autor creative.

[88] Lisa Fogarty, „Teacher’s Photo Goes Viral in Brilliant Lesson on the Dangers of Posting Online“, The Stir (blog), 27 nov. 2013; http://thestir.cafemom.com/technology/164774/teachers_photo_goes_viral_in.

9

Preadolescența și revoluția mesajelor de tip text

PUNCTUL MAXIM AL UTILIZĂRII TEHNOLOGIEI DIGITALE

DE LA 11 LA 14 ANI

Brooke are 11 ani acum și i-am cumpărat un iPhone în august, de ziua ei. Pentru o fată la pubertate, mereu obsedată de ecranele tactile… a dat cu siguranță peste premiul cel mare — iar noi ne tot zbatem de atunci să înțelegem cum îi putem pune niște limite.

Am încercat să stabilim unele reguli de bază — bineînțeles că este foarte greu să supraveghem aplicarea lor. În cursul săptămânii, nu are voie să folosească telefonul între orele 4:00 și 7:00. Asta îi lasă o jumătate de oră după școală să se joace cu el și să trimită sute de mesaje pe lună. Îi mai lasă și ceva timp după ce își face temele și ia masa de seară etc. Trebuie să fie în pat la ora 9:00 — cu toate dispozitivele închise, ca să citească și să se relaxeze —, apoi se dă stingerea, la 9:30.

Sună foarte bine, însă adevărul este că tema e deseori pe blogul școlii și folosește laptopul pentru activitățile pe care le are. De unde să știm dacă nu răspunde la șiruri interminabile de mesaje text și e-mailuri sau dacă nu stă pe internet în loc să se concentreze pe teme?

De asemenea, dacă îşi termină mai devreme tema, primul lucru pe care vrea să-l facă este să utilizeze telefonul înainte de ora 7:00 seara. Aceasta însă o încurajează să fie superficială la teme…

Am mai observat şi că nu o mai interesează televizorul. Ne e dor de vremea când de-abia aştepta să se uite la American Idol!

Acum totul se rezumă la mesaje, Instagram şi nenumărate aplicaţii stupide.

Deşi pot să stau aici şi să mă plâng încontinuu de fiica mea, este totuşi un copil care respectă regulile; până în prezent, nu a încălcat niciuna dintre limitele pe care le-am stabilit — evident, cu multe proteste şi obiecţii. Totuşi, în final, ascultă. I-am setat mesajele astfel încât să treacă şi prin telefonul meu şi am descoperit că ea şi prietenii sunt dependenţi de ele! Nu este cea mai rea din grup — are mulţi prieteni care trimit mesaje toată seara, uneori şi după ora 11 noaptea, chiar şi în cursul săptămânii. În weekenduri parcă nu ar avea nimic altceva mai bun de făcut decât să trimită mesaje. Dacă Brooke lipseşte de la telefon o oră, deseori găseşte de la 15 la 150 de mesaje în aşteptare! Bineînţeles că nu spun nimic… şi de regulă sunt mesaje de grup.

Sunt în relaţii bune cu toţi părinţii prietenilor ei şi ştiu că nu au habar de ce se petrece. Evident, nu m-aş simţi bine să le pârăsc copiii — şi Brooke nu m-ar ierta niciodată pentru asta.

Singurul lucru bun pe care îl pot spune despre telefon este că ne oferă o influenţă majoră asupra ei! Ori de câte ori se poartă urât, avem pedeapsa perfectă: îi confiscăm telefonul. Comportamentul i se îmbunătăţeşte aproape instantaneu. E cam jalnic ce spun, dar funcţionează!

Ca să aduc în discuţie şi o notă pozitivă, deseori foloseşte tehnologia în moduri constructive. De exemplu, are probleme cu limba franceză şi i-a venit deci ideea de a căuta site-uri şi aplicaţii de învăţare a francezei. A găsit nişte site-uri care îi sunt de ajutor şi a început să le utilizeze, fără ca măcar să-mi spună. De asemenea, colaborează cu prietenii la „o piesă de teatru“ pe care o scriu împreună pe Google Docs. Mi se pare grozavă ideea.

Vă sună cunoscut? Dacă da, atunci probabil sunteţi părintele unui copil la pubertate, un băiat sau o fată între 11 şi 14 ani. Mesajul de mai sus l-am primit

pe e-mail și bineînțeles că am schimbat detaliile pentru a proteja intimitatea familiei, dar, ca să o spunem cinstit, putea fi scris de oricare dintre părinții pe care îi cunosc și care au un copil de această vârstă. Utilizarea tehnologiei digitale (inclusiv a jocurilor video) ajunge la punctul culminant în perioada 11–14 ani. După rapoartele făcute de Kaiser Foundation, utilizarea tehnologiei crește cu trei ore în plus pe zi la această grupă de vârstă. Dacă includem și multitaskingul, din școala elementară și până la preadolescență avem o creștere de patru ore la totalul expunerii la tehnologie. Pentru acești copii, se ajunge la un total de folosire a aparatelor de opt ore și 40 de minute și o expunere la aceasta de 12 ore — ceea ce înseamnă o jumătate de zi!

ALTE ASPECTE IMPORTANTE REFERITOARE LA FOLOSIREA TEHNOLOGIEI

• Rata deținerii de telefoane mobile se dublează de la 8–10 ani până la preadolescență, ajungând la 70%.

• Folosirea jocurilor video atinge punctul culminant la această grupă de vârstă, ajungând la aproximativ o oră și jumătate pe zi.

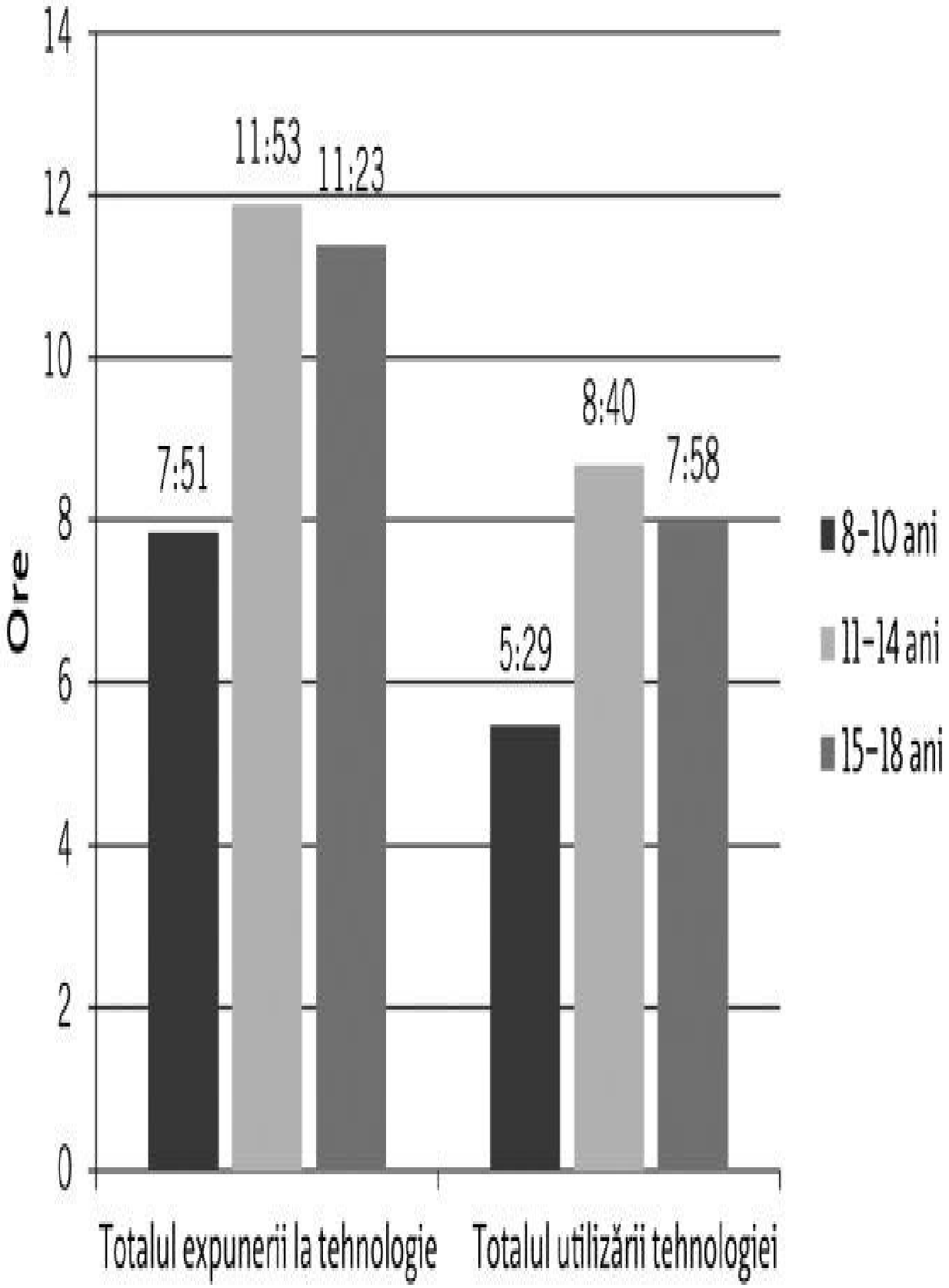
• Băieții încă petrec mai mult timp cu tehnologia decât fetele, aproape o oră în plus pe zi.

• Copiii sub 11 ani de-abia dacă trimiteau vreun mesaj, însă, odată ajunși la pubertate, își petrec mai mult de o oră pe zi trimițând mesaje.[89]

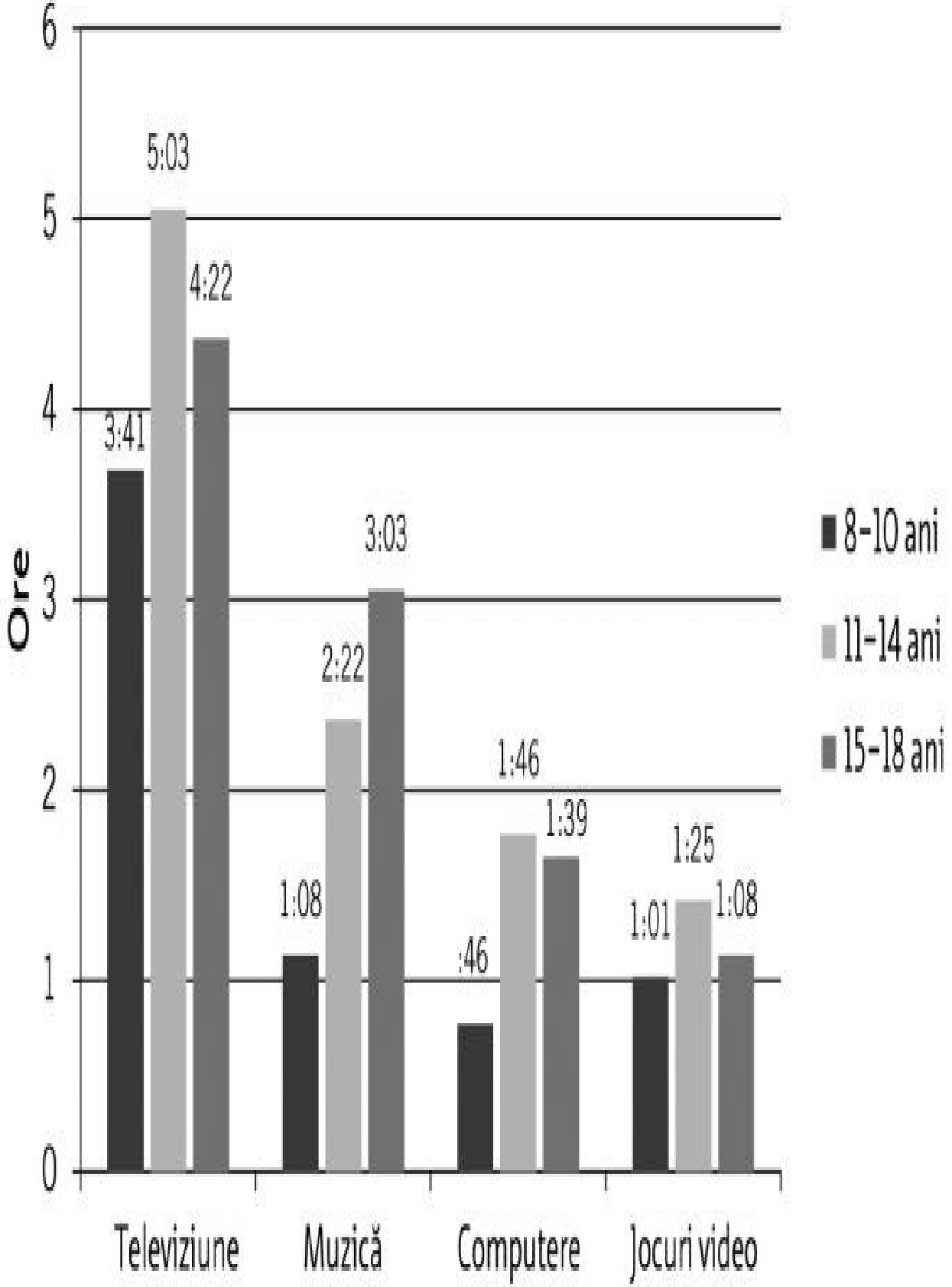
Deși anticipăm, aruncând o privire la grupa de vârstă 15–18 ani (pe care o vom discuta în capitolul următor), dacă priviți la următoarele două grafice, veți vedea clar că, excepție făcând utilizarea tehnologiei pentru a asculta muzică, la grupa de vârstă de 11–14 ani, copiii ajung la punctul maxim de utilizare.

LĂSÂND COPILĂRIA ÎN URMĂ: PUNCTELE DE COTITURĂ ALE DEZVOLTĂRII PENTRU GRUPA DE VÂRSTĂ DE 11–14 ANI

Obiectivele pentru copiii între 11 şi 14 ani se axează pe pregătirea şi echiparea acestora pentru a gestiona trecerea pragului către independenţa mult mai mare caracteristică adolescenţei. Părinţii se înfiorează când copiii împlinesc 11 ani. Li se pare că aceştia sunt mici şi drăguţi până când ajung la începutul şcolii gimnaziale. Îmi place termenul preadolescent, deoarece captează ideea că această grupă de vârstă este prinsă între copilărie şi adolescenţă. Preadolescenţii sunt mai puţin interesaţi de dumneavoastră şi mai preocupaţi de cei de aceeaşi vârstă. Vor independenţă, dar acum au nevoie cel mai mult de dumneavoastră. Încep să se preocupe pentru prima dată de felul în care arată. E probabil să le pese de cum se îmbracă sau de ce greutate au. Încrederea lor în sine e fluctuantă. Într-o zi au o părere excelentă despre ei înşişi, a doua zi se simt oribil. Cea mai mică lipsă de respect arătată de cineva sau cel mai nesemnificativ eşec provoacă o revărsare emoţională totală care vă aduce aminte de perioada şcolii primare — doar că acum totul e mult mai puţin drăguţ.


14
12
10
8
6
4
2
0
Ore
11:53
11:23
7:51
8:40
7:58
5:29
8-10 ani
11-14 ani
15-18 ani
Totalul expunerii la tehnologie
Totalul utilizării tehnologiei

Utilizarea mediilor în funcție de vârstă. Adaptare după Rideout et al.[90]


6
5
4
3
2
1
0
Ore
5:03
4:22
3:41
3:03
2:22
1:46
1:39
1:25
1:08
1:08
1:01
:46
Televiziune
Muzică
Computere
Jocuri video
8-10 ani
11-14 ani
15-18 ani

Timpul petrecut cu fiecare tip de media. Bazat pe Rideout et al.[91]

Probabil nu trebuie să vă spun despre stadiile de dezvoltare fizică prin care trec preadolescenții, de la pubertate la preocuparea crescută pentru sexualitate și aspectul exterior. Cred că știți deja multitudinea de schimbări sociale și emoționale care însoțește această vârstă. Copilul poate avea toane și arată mai puțină afecțiune față de dumneavoastră și celălalt părinte. Odată cu conștientizarea crescândă a schimbărilor fizice, apare și o nouă sensibilitate față de respingere. În cel mai rău caz, nevoia accentuată de acceptare din partea celor de aceeași vârstă îi poate face pe copii mai vulnerabili la hărțuirea din spațiul virtual. E o călătorie complicată, acest marș stângaci, dar implacabil către independență. Tehnologia digitală poate fi un ajutor sau o piedică în acest stadiu de dezvoltare.

Elevilor de gimnaziu le place la nebunie să facă o mulțime de clasificări: Ești sportiv? Creativ? Deștept? Popular?

Din punct de vedere educațional, școala devine mai complicată. Copiii primesc note și evaluări care vor conta pentru admiterea la liceu. Pot deveni stresați, la gimnaziu. Încrederea în sine poate depinde de performanța școlară. Copilul are o capacitate mai mare pentru raționamente complexe și un simț mai puternic al binelui și răului. Poate fi mai cu toane, dar ar trebui să aibă și capacitatea de a-și exprima sentimentele într-un mod mai coerent și mai puțin „copilăros“. Unele toane apar în școala gimnazială și odată cu instalarea pubertății; ocazional, însă, ele semnalizează o posibilă depresie sau anxietate.

Alături de abilitățile cognitive sporite și de capacitatea mai mare de înțelegere, copilul ar trebui să aibă și o percepere mai sofisticată a binelui și răului și, odată cu aceasta, o capacitate mai dezvoltată de a fi un bun cetățean digital. Deși sensibilitatea la grupul de aceeași vârstă îi poate face pe unii copii mai vulnerabili la intimidarea pe internet, la această vârstă copiii dezvoltă o abilitate sporită de a identifica hărțuirea și de a le lua apărarea altora, de a distinge ce e autentic și ce nu, de a fi consumatori digitali critici și a înțelege nevoia de a le acorda celorlalți recunoașterea cuvenită pentru operele lor online.

Aceasta este grupa de vârstă la care încep să apară tulburările de comportament alimentar și imaginea corporală distorsionată.

DE CE ANUME AU NEVOIE PREADOLESCENȚII DE LA DUMNEAVOASTRĂ?

La 8–10 ani copilul doar își înmoaie picioarele în independență, pentru a vedea cum stă treaba. Acum însă poate crede că e pregătit să pornească la drum — poate chiar încerca —, dar, după cum ziceam mai sus, are nevoie de dumneavoastră pe post de salvator mai mult ca niciodată. Din această cauză este atât de important (vom discuta mai mult în capitolul 12) să stabiliți un plan de familie coerent referitor la utilizarea aparatelor, care să fie îndeajuns de flexibil pentru a fi în acord cu maturizarea copilului și cu independența sa. În mod complet nesurprinzător, cu cât copiii petrec mai multă vreme departe de ochiul supraveghetor al părinților (sau altor adulți), cu atât tind regulile să se relaxeze. Pentru copiii între 8 și 10 ani, aproximativ jumătate dintre membrii familiei stabilesc cât timp pot petrece cei mici uitându-se la televizor; acest număr se reduce la jumătate pentru copiii între 11 și 14 ani și cu încă jumătate pentru cei

între 15 și 18 ani. O relaxare similară a regulilor apare și în legătură cu ce li se permite copiilor să vizioneze. Situaţia e cumva de înţeles. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, încep, de regulă, să ia decizii mai bune despre unde își petrec vremea, iar părinții devin mai puțin preocupați de faptul că se vor expune la materiale neadecvate vârstei lor. Preadolescenții sunt capabili să ia hotărâri bune legate de televiziune, dar încă au nevoie de părinți pentru a le îndruma deciziile legate de alte tipuri de tehnologie digitală.

Bineînțeles că rolul dumneavoastră permanent nu se rezumă doar la reguli. Dacă îi ajutați să dezvolte o identitate digitală pozitivă și să devină buni cetățeni digitali, le croiți calea către o adolescență și o maturitate sănătoase per total.

De ce au nevoie copiii de la dumneavoastră?

√ Sprijin cu gestionarea timpului pe internet sau în afara lui.

√ Protejarea timpului de studiu.

√ Protejarea timpului de somn.

√ Sfaturi despre cum să ia decizii bune online.

√ Ajutor cu situații complicate și stânjenitoare online.

√ Înțelegerea valorilor familiei legate de prietenie, tehnologie și sex.

√ Reguli clare și limitări pe internet și în afara lui.

√ Părinți care oferă modele bune de comportament digital.

√ Ajutor cu găsirea altor modele sănătoase pe internet și în afara lui.

ȘCOALA ȘI GESTIONAREA TIMPULUI

Tehnologia digitală va juca un rol în fiecare aspect al dezvoltării copilului preadolescent. În prezent, întrebarea mai importantă este: există domenii în care tehnologia să nu afecteze dezvoltarea? În gimnaziu, copiii folosesc computerele și tabletele pentru activitatea școlară, iar deosebirea dintre școală și distracție se estompează. O mamă de copil de clasa a V-a, foarte bine organizată, mi-a mărturisit că nu permite utilizarea tehnologiei în cursul săptămânii. Am descoperit că mamele foarte bine organizate și educate încearcă deseori abordarea „fără tehnologie în cursul săptămânii“. Această atitudine autoritară poate funcționa bine până la școala gimnazială. Mama din povestea noastră a primit o notă scrisă de mână (nu prin e-mail) de la profesorul fiicei ei în care i se explica faptul că fiica avea nevoie de computer pentru a-și face temele. Deci, tehnologia s-a strecurat și printre zilele săptămânii. Copiii între 11 și 14 ani trebuie să-și controleze bine timpul pentru a-și gestiona astfel activitatea școlară, tehnologia și restul vieții.

TEME FĂRĂ DISTRAGERI

Cum trebuie preadolescentul să-și gestioneze tehnologia și temele?

Toți găseam modalități de a amâna rezolvarea temelor, chiar și dacă nu aveam Instagram și YouTube. În prezent, este, probabil, și mai ușor să fii distras, deoarece un mesaj care face telefonul să vibreze e prea greu de ignorat atunci când copilul se află la mijlocul exercițiului plictisitor de a conjuga un verb sau de a descifra tabelul elementelor. În consecință, copiii trebuie să lase deoparte telefoanele atunci când își fac temele.

Acum poate fi și mai important decât înainte ca temele să fie rezolvate în spațiul comun din casă, care minimalizează distragerea și facilitează primirea de ajutor, dacă este cazul. Am descoperit că este mai puțin probabil ca un copil să rătăcească pe internet sau să adoarmă când citește și studiază dacă nu este la el în dormitor. E nerealist să vă așteptați să supravegheați tot timpul un preadolescent

sau să utilizaţi mereu mijloacele tehnologice împreună. Totuși, sunt mult mai puține șanse ca problemele de matematică să se transforme în Instagram dacă există posibilitatea ca un adult să fie prin preajmă și să observe ce se petrece.

Recomandările mele pentru teme

√ Reduceţi elementele de distragere.

√ Lăsaţi telefonul în altă cameră.

√ Daţi telefonul sau tableta copilului unui adult până sunt gata temele.

√ Puneţi copilul să rezolve temele în spaţiul comun din casă.

√ Țineți computerele în spațiul comun (cel puțin atâta timp cât se rezolvă temele).

√ Reduceţi tentațiile.

√ Începeți cu temele pentru care nu e nevoie de computer sau internet.

√ Dacă nu este posibil, începeți cu temele care nu necesită folosirea internetului (de exemplu, citirea unei cărți electronice sau rezolvarea de probleme de matematică pe tabletă).

√ Terminaţi cu temele care necesită folosirea internetului (lăsaţi la final temele care distrag cel mai mult).

√ Încurajaţi organizarea.

√ Puneţi copilul să intre pe internet, să-și creeze un plan de teme și să bifeze sarcinile de care se va ocupa înainte de a începe rezolvarea temelor.

√ Puneți copilul (ajutați-l dacă este necesar) să formuleze un plan de teme pe hârtie, cu timp estimat pentru fiecare secțiune înainte de a începe rezolvarea temelor.

√ Puneți copilul (în mod ideal, laolaltă cu dumneavoastră, cel puțin în cazurile copiilor mai mici din acest grup de vârstă) să consulte un calendar săptămânal sau lunar înainte de a începe să rezolve temele după-amiaza.

TEHNOLOGIA CA INSTRUMENT PENTRU ORGANIZARE ȘI EFICIENȚĂ

Lucrez și trăiesc în Manhattan, unde anumite școli au reputația dubioasă de a fi oale sub presiune și pepiniere pentru universitățile de elită. Mi se solicită deseori să ajut copiii să se pregătească pentru cerințele școlare de la liceu. Este deja evident pentru mine că acei copiii care sunt primii din clasă nu au întotdeauna cel mai mare coeficient de inteligență sau cei mai mulți îndrumători. În general, ei sunt cei mai organizați și eficienți elevi. Foarte puțini dintre noi lucrăm cu limba latină, Shakespeare sau matematică avansată în viețile noastre de adulți, dar folosim toți, în fiecare zi, organizarea și gestionarea timpului. Aceasta presupune atât evitarea unor distrageri, cât și gestionarea celor pe care nu le putem ocoli. Preadolescenții trebuie să învețe aceste două lucruri și să folosească tehnologia eficient, și la școală, și în afara ei.

În prezent, școlile se află într-un stadiu de tranziție, în care încearcă să își dea seama cum să folosească cel mai bine tehnologia pentru temele de acasă. Unii profesori fac postări pe internet, alții nu. Unele școli au site-uri cu teme pe care le pot vedea și părinții, altele au site-uri accesibile numai elevilor. Există varietate și în ceea ce privește momentul în care se fac postările sau opțiunea de a trimite tema prin e-mail sau de o înmâna în persoană. Unele școli au departamente de tehnologie și programă de studiu în domeniu, altele nu. Școlile se străduiesc din greu să-i ajute pe elevi să utilizeze tehnologia pentru a-și spori eficiența. Presupun că școlile vor rezolva aceste probleme în timp, însă, în prezent, copiii au nevoie de ajutor pentru a integra așteptările de școală (exprimate fie online, fie offline).

Pot ecranele să susţină eficienţa?

Eficienţa şi planificarea pe termen lung sunt pietrele de temelie ale succesului şcolar. Tehnologia poate fi de ajutor pentru ambele. După cum am menţionat în lista anterioară de recomandări, îi încurajez pe copiii preadolescenţi să intre pe internet după ce vin de la şcoală ca să-şi bifeze temele şi apoi să alcătuiască un plan, notând exerciţiile pentru seara respectivă şi timpul necesar rezolvării fiecărei teme. Le dau copiilor oportunitatea de a începe cu temele cele mai uşoare sau cele mai dificile, important e să pornească în vreun fel, iar dumneavoastră ştiţi mai bine, probabil, care variantă funcţionează optim pentru copilul dumneavoastră.

Le sugerez elevilor de gimnaziu să folosească cronometre, ca să-şi dea bine seama cât durează să rezolve ceva, când se împotmolesc şi de ce. My Homework este o aplicaţie care creează pe internet un dosar şcolar. Fiecare materie este asociată cu o anumită culoare şi are teme pe termen scurt şi lung. Dosarul poate fi accesat şi de profesori, dacă aceştia îşi fac şi ei cont pe aplicaţie. Priority Matrix este o aplicaţie care împarte temele în patru: pe termen lung/dificil, pe termen lung/uşor şi pe termen scurt/dificil şi pe termen scurt/uşor. E puţin complicat pentru elevii din gimnaziu, dar este un exemplu despre cum tehnologia îi poate ajuta pe elevi să-şi stabilească priorităţi şi să planifice.

De fapt, îmi place foarte mult calendarul Google pentru elevii de gimnaziu. Îi sfătuiesc pe cei de clasele a VII-a şi a VIII-a să-şi introducă în calendar planurile de socializare şi temele pentru acasă. Părinţii pot adăuga şi ei evenimente şi pot vizualiza cu uşurinţă calendarul. Mie îmi plac imaginile mari şi deseori susţin calendarele tradiţionale în stil afiş, dar cei de 13–14 ani se simt, în general, mult mai confortabil dacă navighează pe ecrane tactile. Primesc mai multă cooperare din partea copiilor dacă le sugerez că telefoanele inteligente le permit să-şi ţină agendele de lucru la ei.

David are 12 ani, este elev în clasa a VI-a, are note bune şi mulţi prieteni. E puţin cam perfecţionist şi îi place să aibă sub control tot ce i se întâmplă la

şcoală şi în viaţă. Devenea foarte anxios şi se simţea copleşit când avea multe teme de rezolvat. Părinţii îi stăteau alături, dar el se enerva şi dura foarte mult să-şi termine treaba. Deseori nici nu mai dormea bine după ce îşi făcea griji şi amâna toată seara rezolvarea temelor. Când a trecut în clasa a VI-a, a găsit o modalitate creativă de a folosi tehnologia ca ajutor la teme. Şi-a găsit un coleg care să îi fie partener virtual de teme. Stă pe chat video cu prietenul, când îşi face tema. Închide sonorul de cele mai multe ori, dar îşi vede prietenul şi îl poate întreba ceva dacă este nevoie. Îşi ia cu el prietenul pe laptop când merge la bucătărie pentru o gustare sau în dormitor, ca să se odihnească. Iau pauze de cinci minute ca să discute despre şcoală şi sport. David şi prietenul lui sunt amândoi elevi hotărâţi, care vor să fie bine pregătiţi la şcoală. Se ajută unul pe celălalt să lucreze concentrat.

Da, sigur, partenerii de studiu nu sunt o noutate. Totuşi, deseori nu este prea realist în şcoala gimnazială sau eficient să studiezi alături de colegii tăi. David se simte, în schimb, mai puţin anxios şi singur. Temele sunt mai distractive acum şi poate primi sprijin în timp real de la prietenul său. La început, părinţii s-au temut că îşi va petrece prea mult timp în faţa ecranului şi că va fi distras. Cu toate acestea, David se plânge şi amână mult mai puţin treaba dacă îşi face tema stând pe chat video. Doarme mai bine şi termină mai repede. Tehnologia l-a făcut să se simtă că are parte de mai mult sprijin şi că este eficient.

IDENTITATE ŞI INDEPENDENŢĂ

La preadolescenţă, copiii îşi dezvoltă o identitate influenţată în foarte mare măsură de cei de aceeaşi vârstă şi de cultura populară. La începutul acestei cărţi v-am îndemnat să vă examinaţi relaţia cu tehnologia. Acum a sosit momentul să le cerem copiilor acelaşi lucru. Common Sense Media a dezvoltat un plan inspirat „Digital Life 101/Cunoştinţe de bază despre viaţa digitală pentru a-i ajuta pe preadolescenţi să reflecteze asupra vieţii lor în mediul virtual“[92]. Îi încurajează pe profesori să facă o hartă conceptuală cu patru rubrici: Tipuri (de media), Activităţi (modalităţi de folosire a tehnologiei digitale), Ce credem

(despre media) și Ce cred părinții. Copiilor li se cere să identifice conexiunile din viața lor virtuală. După ce completează harta conceptuală, li se cere să creeze comparații sau cântece care să înceapă cu: „Viața mea digitală este ca…“ Digital Life 101 e menit să fie utilizat de către profesori, dar eu v-aș încuraja să faceți și dumneavoastră acest exercițiu cu copiii. Veți avea oportunitatea de a vorbi despre sentimentele și experiențele cu tehnologia digitală. Copiii trebuie să asimileze valorile și prioritățile familiei în afara valorilor preluate de la Lady Gaga, Duck Dynasty și fata cea mai „populară“ din la școală.

Odată ajunși la pubertate, vă doriți ca preadolescenții să interiorizeze regulile și valorile familiei și să facă pe cont propriu alegeri bune legate de tehnologia digitală.

După ce copiii din această grupă de vârstă și-au examinat componentele vieții digitale, sosește momentul recapitulării. Luați jurnalele pe care le-ați făcut mai devreme la îndemnul acestei cărți și cereți-le copiilor să țină și ei un jurnal despre timpul petrecut cu fiecare componentă din viața digitală — privitul la televizor, mesajele, statul pe internet, vizionarea în flux continuu și jocurile. S-ar putea să fie șocați și ei și să decidă să-și cântărească mai mult alegerile. Ca părinte, încercați să sprijiniți independența copilului, făcând mai puțină poliție și încurajându-i pe copii să ia decizii bune pe cont propriu.

E gata copilul să primească un telefon mobil?

Aceasta este prima grupă de vârstă pentru care aș răspunde „da“, în general. Școala gimnazială simbolizează începutul adolescenței. Sporesc

independența și așteptările. Copiii merg adesea singuri la școală și își petrec mai mult timp cu prietenii, fiind mai puțin supravegheați de părinți. Telefonul inteligent și toate mesajele care vor urma vestesc începutul relației independente a copilului cu tehnologia. Rata deținerii de telefoane mobile se dublează în comparație cu grupa de vârstă anterioară, ajungând la peste 70% în perioada școlii gimnaziale, iar mesajele-text devin abundente. Este foarte probabil să îi dați un telefon copilului, poate chiar unul inteligent, înainte ca aceasta să termine gimnaziul. Acestea fiind spuse, nu e nicio grabă. Fiecare copil și fiecare familie sunt diferiți. Dacă preadolescentul nu are nevoie de telefon și nici nu cere, nu m-aș grăbi să cumpăr. Totuși, fiți conștienți de faptul că viața socială a copilului se poate lega de telefon. Telefonul este o binecuvântare parțială, acesta este subiectul pe care îl vom discuta până la sfârșitul capitolului de față. Relațiile cu cei de aceeași vârstă sunt o parte incredibil de importantă în acest stadiu, iar telefonul se va afla în curând la mijlocul vieții sociale a preadolescentului.

În cazul în care preadolescentul deține un telefon inteligent, iată câteva instrucțiuni de folosire

√ Adăugați la contacte prietenii apropiați și familia.

√ Părinții trebuie să știe toate parolele.

√ Începeți prin a seta mesajele să treacă și prin telefonul dumneavoastră.

√ E bine când copiii folosesc iCloud de la Apple, deoarece toată activitatea va trece și prin dispozitivele dumneavoastră.

√ Amintiți-i copilului că telefonul inteligent este scump și valoros.

√ Spuneți-le copiilor să răspundă la telefon dacă văd apeluri de la Mama sau Tata.

√ Rugați copilul să țină telefonul în rucsac sau geantă.

√ Nu-i permiteți copilului să vorbească sau să trimită mesaje când merge pe

stradă.

√ Nu-i permiteţi folosirea telefonului în timpul şcolii.

√ Puneţi deoparte telefonul când copilul îşi face temele.

√ Puneţi telefonul deoparte când copilul doarme.

√ Încurajaţi copiii să vorbească şi personal cu toţi cei cu care fac schimb de mesaje.

√ Sfătuiţi-i pe copiii să facă selfie-uri cu moderaţie (vom discuta mai mult despre aceasta în capitolul următor).

Ultima instrucţiune pe care o dau am găsit-o pe blogul lui Janell Burley Hofmann. E vorba de ultima dintre cele 18 reguli pe care le-a stabilit când i-au cumpărat de Crăciun un iPhone lui Gregory, fiul ei de 13 ani: „O să faci prostii. O să-ţi confisc telefonul. O să stăm amândoi să discutăm despre asta. O să o luăm de la capăt din nou. Învăţăm mereu. Eu sunt parte din echipa ta. Trecem împreună prin toate“[93].

SĂ VORBIM DESPRE MESAJELE-TEXT

Am văzut elevi de gimnaziu petrecându-şi toată ziua cu jocuri video, trimiţând mesaje, postându-şi pe Instagram poze cu pantofii şi apoi comentând online despre cât de grozavi sunt — şi asta în timp ce stau la mai puţin de un metru unul faţă de celălalt. Într-un fel, e vorba despre un mod nevinovat de distracţie — jucăria cea nouă cu care se joacă generaţia din prezent. Asta până se schimbă total situaţia.[94]

SMS-urile au schimbat modul în care comunică copii. Aceştia sunt mai mult şi

în același timp mai puțin conectați. Mașinăriile vechi de tipărit din era Gutenberg pur și simplu transcriau tradiția orală dominantă în 1450. Acea tradiție nu avea punctuație formală; deci, multe cărți vechi conțineau propoziții care curgeau fără virgule și puncte. În timp, tradiția orală s-a transformat într-una scrisă.[95] În prezent, observăm transformarea inversă pe măsură ce scriem mesaje și postăm pe Twitter. Folosim acronime, meme și poze. Stilul nostru de comunicare are mult mai puține cuvinte, este mai vizual. A durat sute de ani să trecem de la scrisoarea pusă în plic la e-mailuri și doar o decadă să ne mutăm de la e-mailuri la mesaje de tip text și postări pe Twitter.

Mesajele-text sunt principala cale prin care preadolescenții comunică cu prietenii. Este interesant că, atunci când sunt întrebați, copiii spun că preferă contactele față în față, dar că mesajele li se par a fi mult mai convenabile. Recent, i-am spus unui părinte că fiica lui nu mi-a răspuns la mesajele prin care doream să stabilim o întâlnire. M-a întrebat dacă am sunat-o. Am rămas cu gura căscată (nu mi se întâmplă prea des așa ceva) și am răspuns că nu mă gândisem să sun. În acel moment mi-am dat seama că nu-i mai sun pe pacienții mei preadolescenți sau adolescenți. Le trimit mesaje pentru a confirma întâlniri sau a face reprogramări. În general, mă pot baza pe ei că vor răspunde la mesajele-text, dar nu la cele vocale. Mi-am dat seama că majoritatea copiilor nu-și verifică mesageria vocală și, dacă o fac, răspund tot prin mesaje-text. Deseori copiii își trimit mesaje ca să planifice să vorbească la telefon. Unii copii înlocuiesc apelul telefonic tradițional cu forme de chat video ca Skype sau FaceTime. Apelul telefonic a devenit o formă de comunicare mai intimă. Mesajele și postările sunt mult mai convenabile și suficiente pentru majoritatea nevoilor de comunicare. Intimitatea apelului telefonic este rezervată celei mai bune prietene sau poate iubitului.

Deci, ce e în neregulă cu situația aceasta? Depinde.

Ce înseamnă „prea multe“ mesaje?

Unii copii se implică atât de mult în scrierea de mesaje, devin atât de detașați de toate, cu excepția mesajelor care curg, în special a mesajelor de grup, încât pare că nu se mai pot concentra pe chestiuni mai importante, fie lucrul la teme, fie să-

şi asculte părinţii! Nu e absolut niciun dubiu că mesajele de tip text au devenit de-a dreptul virale:

• Adolescentul obişnuit (13–17 ani) trimite 3 339 de mesaje lunar.[96]

• Fetele de 13–17 ani trimit 4 050 de mesaje lunar.[97]

• Unii copiii trimit şi 10 000 de mesaje pe lună.[98]

S-a descoperit că fenomenul numit trimitere excesivă de mesaje (hypertexting) este asociat cu comportamente cu grad mare de risc. Acest lucru este îngrijorător dacă ne gândim că trimiterea excesivă de mesaje se defineşte ca trimiterea de mai mult de 120 de mesaje pe zi — aceasta înseamnă 3 600 de mesaje într-o lună de 30 de zile; când se întâmplă aşa ceva, se poate spune că adolescenţii obişnuiţi trimit mesaje în exces. Un studiu la care au participat 4 000 de elevi de liceu din Denver a demonstrat că acei copii care au trimis mesaje în exces şi au petrecut mai mult de 3 ore pe zi în reţele sociale sunt expuşi într-un grad mai mare la riscul de a fuma, a face sex neprotejat, la depresie, tulburări de comportament alimentar, abuz de droguri şi alcool şi absenteism şcolar. Cercetătorul principal arată că faptul că e de înţeles că aceste tehnologii îi fac pe copii să cadă în capcana dorinţei de a se adapta. Dacă se străduiesc atât de mult să se adapteze online, atunci e foarte probabil să încerce acest lucru şi bând sau făcând prea mult sex. Studiul efectuat în Denver e centrat pe liceeni, dar trimiterea de „prea multe“ mesaje şi utilizarea excesivă a reţelelor sociale încep pe la mijlocul şcolii gimnaziale.[99] Poate fi greu pentru părinţi să îşi dea seama când anume mesajele devin „prea multe“. S-ar putea ghida după felul în care acest obicei interferează cu viaţa copilului. Dacă mesajele ajung să aibă efect asupra funcţionării de zi cu zi sau dacă devin prea obsedante şi provoacă suferinţă şi iritabilitate, atunci aţi primit răspunsul la întrebare.

ŞOFATUL ŞI TRIMITEREA DE MESAJE: MAMA ŞI TATA TRIMIT MESAJE CÂND CONDUC?

Mai există apoi și factorul distragerii: preadolescenții nu au încă permisiunea de a conduce, deși, odată ajunși la 14 ani, mulți dintre ei de-abia așteaptă să-și ia permisul. Acum a sosit momentul să explicați că folosirea telefonului în timpul șofatului, în special schimbul de mesaje, este interzisă. 48% dintre adolescenți au spus că au fost în mașină cu un părinte care făcea schimb de mesaje în timp ce conducea. Acesta este cel mai nefericit model și credem că acum — înainte ca preadolescenții să aibă vârsta necesară pentru a șofa — este momentul să creați obiceiul de a lăsa telefonul deoparte în timpul șofatului. Există milioane de povești și statistici despre riscul unui accident atunci când facem schimburi de mesaje pe telefon; consultați și capitolul următor.

De ce să monitorizez mesajele copilului și alte activități digitale? Mi se pare o intruziune în intimitate.

Recent am discutat cu un cuplu minunat, mai în vârstă; fiecare dintre ei mai avea câte un fiu de 30 de ani din căsătorii precedente. Își exprimau preocuparea pentru timpul petrecut în fața ecranelor tactile de fiul de 12 ani, pe care îl aveau împreună. Devenise mult mai arțăgos și secretos de când primise un iPhone de ziua lui. I-am întrebat dacă îi citeau mesajele. M-au privit îngroziți! Mama a spus că mai crescuse un fiu și s-a mândrit mereu că i-a respectat intimitatea. Nu citise jurnalul fiului mai mare și nici nu-i ascultase conversațiile. Bineînțeles, avea 30 de ani și nu existaseră telefoane inteligente, mesaje sau Facebook până să ajungă deja adult. I-am explicat că noțiunea de intimitate s-a schimbat în ultimii 15–20 de ani. Cu siguranță că Agenția Națională de Securitate (NSA) și Google puteau citi mesajele fiului său. Birourile de admitere la facultate au acces la Facebook. Este deja bine cunoscut și acceptat faptul că angajatorii îi caută adesea pe potențialii angajați pe Google, înainte de a-i angaja. Putem presupune că mulți oameni vor avea acces la amprenta virtuală a copilului dumneavoastră până când acesta va ajunge la maturitate.

Nimeni, cu excepția unui membru al familiei prea curios sau a vreunei menajere,

nu avea cheia la jurnalele încuiate din secolul XX. În prezent, aproape oricine are cheia amprentei noastre virtuale.

Nu este o invadare a intimității să citiți mesajele unui copil de 12 ani; e un gest protector și educativ. Când citiți mesajele preadolescenților:

• Vedeți cum se prezintă pe sine și dacă sunt drăguți sau agresivi.

• Puteți interveni și să-i ajutați să răspundă la texte rău-voitoare, chiar dacă acestea nu îi sunt adresate.

• Îi puteți ajuta să gestioneze mesajele agresive, lucru care se poate transforma într-o responsabilitate imensă.

• Puteți sublinia când cineva nu se comportă adecvat din punct de vedere sexual.

• Vă puteți asigura că șterge și nu distribuie pozele neadecvate pe care le primește.

• Puteți discuta cu adolescentul despre cum se autoprezintă în online și să vă asigurați că este în conformitate cu Sinele lor ideal.

Câteva recomandări pentru monitorizarea vieții digitale a preadolescenților

√ Setați mesajele să treacă și prin telefonul dumneavoastră atunci când copilul începe să facă schimb de SMS-uri.

√ Pe măsură ce copilul crește, puteți supraveghea mesajele periodic.

√ Deveniți prieten al copilului pe Facebook, urmăriți-l pe Instagram.

√ Nu uitaţi să verificaţi regulat site-urile de socializare frecventate.

√ Nu comentaţi la postările copiilor de pe reţelele sociale decât dacă vă dau voie.

√ Dacă observaţi mai puţină activitate decât de obicei, gândiţi-vă că e un cont fals.

√ Păstraţi toate parolele.

√ Puneţi-i să vă ceară voie să devină membri ai unor noi reţele sociale.

√ Puneţi-i să vă ceară voie să cumpere aplicaţii şi jocuri noi.

√ Preadolescenţii trebuie să urmărească aşadar cota de popularitate a jocurilor.

√ Verificaţi registrul căutărilor de pe computerele la care au acces.

√ Verificaţi aplicaţiile şi corespondenţa de pe telefoane şi tablete.

Adevărul este că mulţi copii îşi pot păcăli părinţii în domeniul digital. Lucrez cu un copil de 11 ani excepţional de inteligent care sparge sisteme Apple şi Android, astfel încât părinţii nu-i pot şterge jocurile şi aplicaţiile nedorite. Ann Brenoff, autoare specializată în probleme de tehnologie, mărturisea cât de neajutorată s-a simţit când fiul ei, elev de gimnaziu, a luat legătura cu un om străin pe internet. Lucrează ca „expert în tehnologie“, dar nu şi-a putut proteja fiul. S-a plâns că a ajuns să-l spioneze. „Contracarează o aplicaţie cu altă aplicaţie“. Copiii se folosesc de sendvapor.com pentru a face mesajele să dispară şi de Snapchat pentru a face pozele să dispară. Mai folosesc şi Wickr, care are sloganul „nu lăsaţi nicio urmă.“

Părinţii pot lupta, la rândul lor, cu aplicaţii ca:

• Txtwatcher.com: funcţionează pe dispozitive Android. Are opţiuni care vă atenţionează când copilul face schimb de mesaje. Marchează hărţuirea în spaţiul virtual, mesajele cu conţinut sexual explicit, limbajul referitor la droguri şi alcool. Poate detecta şi dacă copilul conduce şi face schimb de mesaje.

• Mobile Spy: permite monitorizare extinsă, care include mesajele de tip text, apelurile telefonice, localizarea GPS, vizitarea site-urilor web, fotografii.

Nu recomand aceste tipuri de programe decât dacă suspectaţi deja probleme serioase. Dacă aveţi motive să credeţi că vi se ascund unele lucruri importante, atunci poate va fi nevoie să recurgeţi la urmărire şi spionaj. Elevii de gimnaziu au nevoie de independenţă, dar cu măsură. Nu faceţi greşeala să credeţi că puteţi sau trebuie să-i lăsaţi liberi pe preadolescenţi. Nu a venit încă vremea de aşa ceva. Ca părinte însă, aveţi oportunitatea de a îndruma copiii şi a face repetiţii cu ei înainte de a le da drumul.

Scopul este colaborarea, nu impunerea dictatorială.

PRESIUNEA SOCIALĂ ȘI HĂRȚUIREA ÎN SPAȚIUL VIRTUAL

Megan Meier era un copil de 13 ani normal, care s-a împrietenit pe internet cu un băiat pe nume „Josh“. După ce a ajuns să aibă încredere în el, Josh a început să-i spună că nimănui de la școală nu-i plăcea de ea. Alți colegi din clasă au participat la un schimb de cuvinte cu ea în care s-au proferat insulte. Megan i-a cerut sprijin mamei, care a susținut-o și s-a arătat total supărată. După o ceartă aprinsă cu mama, s-a dus la ea în cameră și s-a spânzurat.[100] S-a dovedit că „Josh“ era mama în vârstă de 47 de ani a unei prietene. Această mamă se înfuriase, deoarece Megan spusese lucruri răutăcioase despre fiica ei.

În septembrie 2013, Rebecca Sedwick, în vârstă de 12 ani, s-a aruncat de pe o fabrică de ciment şi a murit; fusese hărţuită în spaţiul virtual. Guadalupe Shaw, o fată de 14 ani, fusese printre cei care o chinuiseră pe Rebecca. Postase că Rebecca ar trebui să „bea înălbitor de rufe şi să moară“. După sinucidere, a postat: „Da, ştiu k am hărţuit-o pe REBECCA şi că s-a omorât, dar @*&!%“.

Hărţuirea în spaţiul virtual (cyberbullying) implică folosirea comunicării electronice pentru a teroriza pe cineva. De obicei, mesajele sunt ameninţătoare şi intimidante. Hărţuirea virtuală include mesaje-text, e-mailuri, postări răuvoitoare pe reţelele de sociale. Agresorii pot posta poze sau clipuri video stânjenitoare. Agresorii îşi pot face profiluri false şi pretind că sunt prieteni de încredere. Le câştigă încrederea copiilor, apoi pun la cale farse oribile sau devin abuzivi.

Iată nişte statistici alarmante despre agresiune şi hărţuire în spaţiul virtual:

• Aproximativ 25–40% dintre adolescenţi au fost victime ale hărţuirii virtuale. Cercetări preliminare arată că acest număr este în creştere.[101]

• Aproximativ 15% dintre adolescenţi recunosc că îi hărţuiesc pe alţii online.[102]

• 5% dintre elevii de liceu lipsesc zilnic de la şcoală din cauză că sunt preocupaţi de siguranţa lor.[103]

• 70% dintre adolescenţi spun că au fost martori la o hărţuire online.

• 90% dintre copii care au văzut hărţuiri pe reţele sociale nu au întreprins nimic.

• Numai 1 din 10 copii le spun părinţilor că sunt hărţuiţi.

• Fetele sunt de două ori mai predispune să ajungă victime ale hărţuirii, în comparaţie cu băieţii.

• Hărţuirea declanşează deseori încercări de sinucidere.[104]

De ce diferă hărţuirea online de tachinarea şi batjocura din curtea şcolii?

Nu e nevoie să fii psihiatru pentru a ști că agresiunea este devastatoare și traumatică. Hărțuirea virtuală poate fi mai gravă decât cea desfășurată la școală, pentru că nu e cale de scăpare. Deseori, copiii scapă de agresiunea de la școală ducându-se acasă. De multe ori nu vor să mai meargă la școală, ca să evite abuzul. Agresorii virtuali pot hărțui copiii 24 de ore din 24, 7 zile din 7. Mesajele și postările se pot distribui rapid și anonim. Anonimatul creează un fals sentiment de încredere, așa cum a fost în cazul lui Megan Meier. Agresorii virtuali ajung la o audiență largă și nu sunt mereu ușor de detectat.

E greu de știut cine anume devine hărțuitor virtual. Unii copii o fac pentru că sunt frustrați, furioși, plictisiți sau curioși. Alții o fac pentru a-și consolida statutul social. E greu să gestionezi efectele în cazul agresiunii virtuale. Se pot șterge postările sau pozele răuvoitoare de pe dispozitivul original, însă, odată ce au fost distribuite, nu mai pot dispărea atât de ușor. În ciuda tuturor discuțiilor noastre despre comunicare deschisă și dialog, adesea copiii nu le spun părinților că au devenit o țintă. Le e teamă că îi vor dezamăgi. Părinții sunt în principal critici față de comportamentul online al preadolescenților; deci copiilor le e frică de pedepse, dacă se îndreaptă spre părinți pentru ajutor.

Hărțuirea virtuală poate fi mai subtilă, dar la fel de dureroasă.

Rachel este o fată de 11 ani, în clasa a V-a, care a fost hărțuită la școală. Eu și profesorii eram îngrijorați că este agresată și în spațiul virtual. La școală, știa că sunt trei agresoare și mulți alți elevi care se luau după ele. Unii dintre complici erau foste prietene. Rachel presupunea că le fusese prea multă frică să se opună „fetelor rele“. După definiția curentă a hărțuirii virtuale, nu putem spune că era agresată cu adevărat. Totuși, nimeni din clasă nu răspundea încercărilor ei de a căuta sprijin online. A lipsit mult de la școală din cauza agresiunilor. Le trimitea e-mailuri colegilor ca să primească temele și nimeni nu răspundea. Fără îndoială, fusese identificată drept „victima“ din clasă și ceilalți copii stăteau la distanță, de teamă să nu fie asociați cu ea. După ceva timp, cu multe lacrimi, a învățat să gestioneze agresiunile tradiționale, dar se simțea rănită de fiecare e-mail sau mesaj fără răspuns.

Părinții trebuie să încerce să identifice agresiunea virtuală, deoarece poate avea consecințe serioase. A fost asociată cu anxietatea, depresia, notele proaste, slaba încredere în sine și, ocazional, cu suicidul.

Bineînțeles că există semnale de avertizare. Totuși, mijloacele de comunicare în masă exagerează adesea cât e de ușor și evident să le și identificăm. Vă avertizez că aceste simptome sunt în general vagi și nespecifice. Totuși, părinții, familiile și prietenii trebuie să fie atenți la simptome ca:

• Scăderea notelor bune la școală

• Izolare socială și retragere

• Schimbări de dispoziție

• Probleme fizice

• Coșmaruri

• Evitarea școlii

Aceste semnale de avertizare sunt generale și nu caracterizează doar hărțuirea virtuală. Dacă observați o schimbare în comportamentul copilului, ar trebui să vedeți despre ce e vorba. Aș suspecta că e agresiune virtuală în cazul în care observați o schimbare radicală în relația copilului cu tehnologia. M-aș îngrijora dacă copilul e mai anxios și iritabil când stă pe internet. M-aș îngrijora dacă închide laptopul când intrați în cameră și e mai nervos când stă pe internet. Acesta ar putea fi un semnal de avertizare care presupune să discutați cu copilul despre cum se simte în viața digitală. Dacă vă faceți griji, verificați mesajele și rețelele sociale.

Trebuie să întreprindeți ceva dacă observați vreo schimbare a modului în care se comportă copilul. Amintiți-vă că poate fi și ceva legat de hărțuirea virtuală. Îi întreb pe toți copiii între 11 și 14 ani și pe toți adolescenții care vin la mine la cabinet despre rele tratamente la școală și pe internet. Nu folosesc cuvântul agresor, deoarece acesta înseamnă deseori ceva mult mai grav pentru ei. Cu

fiecare pacient, încerc să dezvolt un profil digital. Îi întreb:

A fost cineva de la școală rău cu tine?

A fost cineva rău cu tine pe internet?

Se petrec multe drame sociale la școală și pe internet?

În general, cum comunici cu prietenii? Prin chat video? SMS-uri? Mesaje pe Facebook? Pe Twitter?

Faci parte dintr-un grup social strâns sau dintr-o gașcă?

E această gașcă stresantă sau pretențioasă în vreun fel?

Ai dori să schimbi ceva la viața ta socială din prezent?

Sunt clinician și acestea sunt întrebările de bază pe care le pun celor mai mulți preadolescenți. Părinții trebuie să fie puțin mai discreți, altfel riscă să fie acuzați de cicăleală. Interesați-vă mereu de viața socială a copilului. Cereți detalii și încercați să puneți lucrurile cap la cap atât cât puteți.

EXCLUDEREA DIN SPAȚIUL VIRTUAL: CHIAR TREBUIE SĂ AFLI CĂ NU AI FOST INVITAT?

Hărţuirea virtuală este o mare problemă, dar mi se pare că excluderea din spaţiul virtual e o chestiune de zi cu zi mult mai insidioasă. Natura publică a interacţiunii sociale construieşte un nou fundament pentru gelozie şi excludere. Vă supăraţi când aveaţi 12 ani şi nu primeaţi invitaţii la o petrecere în pijamale sau la un meci de baschet. Era dezamăgitor. Uneori nici măcar nu ştiaţi de petrecere sau de meci. Alteori, aflaţi cu multe luni mai târziu. În prezent, fiica dumneavoastră o să vadă pe Instagram pozele de la petrecere şi o să afle în timp real, de pe Twitter, ce se întâmplă la petrecerea respectivă. Află şi că prietenii ei s-au întâlnit undeva şi că a fost uitată, din întâmplare sau intenţionat.

O fată de 14 ani mi-a povestit că era cu părinţii la restaurant într-o seară de sâmbătă. S-a uitat pe Instagram şi a descoperit că prietenii ei se întâlniseră. Pe ea nu o invitaseră. Postau poză după poză. Ea stătea cu ochii fixaţi pe telefon şi vedea cum mai apare încă o poză. Se simţea neliniştită şi iritabilă. Dintr-un impuls, şi-a şters contul de Instagram. Mi-a spus că urma să îl reactiveze a doua zi şi că n-a putut suporta să vadă cum apăreau pozele una după alta. Unii părinţi îmi spun: „Asta e viaţa. Copilul trebuie să priceapă că nu o să fie invitat la toate petrecerile“. Deşi e adevărat, nu sunt sigură că acest lucru trebuie să i se spună verde în faţă unui copil.

M-a surprins numărul mare de copii care se simt excluşi. Copilul de 12 ani care nu este marcat într-o poză de pe Instagram se poate simţi jignit şi exclus. Fotografia include toate numele marcate, astfel încât cei care o văd ştiu cine a fost acolo. Toţi care sunt în lista de contacte pot observa cine a fost marcat şi cine nu. Adulţii marchează adesea pe toată lumea în poze. Preadolescenţii însă postează o poză cu noul lor căţeluş şi îi marchează numai pe cei mai buni prieteni selectaţi. Deşi este perfect normal să ai prieteni foarte buni, cineva care vrea să fie apropiat de cel care postează poza se poate simţi exclus în mod public.

GRUPURILE DE DISCUȚII: MEMBRU SAU NU?

Există o mulțime de moduri subtile în care preadolescenții se simt răniți sau izolați pe internet (sau în viața reală). Am descoperit că grupurile de discuții sunt un teren propice pentru comportamentul denaturat sau agresiv. Mulți copii între 11 și 14 ani nu sunt complet absorbiți de site-urile de socializare, însă devin membri ai grupurilor de discuții. Nu te poți retrage decât dacă te șterge fiecare membru, individual. Partea bună a grupurilor de discuții este că, astfel, copiii rămân conectați și pot face planuri. Pot pune întrebări și primi temele rapid. Dacă faci parte dintr-un grup de discuții, este foarte probabil să fii invitat la evenimentele organizate de membri. Partea proastă este volumul mesajelor, conținutul și relativul anonimat. Când un părinte spune că copilul a primit 100 de mesaje în perioada de rezolvare a temelor, adică în acele două ore pe parcursul cărora copilul nu mai are acces la ecranele tactile, multe dintre acestea vin de pe grupul de discuții. Părinții care urmăresc discuțiile spun că sunt inutile și nu conțin nimic interesant. Preadolescenții se stresează adesea în legătură cu numărul de mesaje la care trebuie să dea răspuns. Grupurile de discuții au o mentalitate de turmă, deci există riscul real ca cei mici să fie împinși spre comportamente neadecvate, chiar dacă ei nu au intenționat așa ceva. Discuțiile mută repede responsabilitatea între membri. Copiii postează impulsiv, sunt foarte multe mesaje, deci e ușor ca cineva să zică ceva răutăcios și mulți alții să fie de acord sau să se alăture imediat și fără a mai sta pe gânduri.

Cum arată bunăvoința online?

Cetățenia digitală este despre bunele intenții. Tehnologia digitală le oferă părinților un cadru pentru a-i învăța pe copii cum să fie curajoși și buni. Cetățenia digitală înseamnă să fii binevoitor și curajos. Consultați caseta care urmează. Puteți fotocopia lucrurile care trebuie făcute și cele nepermise pentru a le arăta copiilor. Sau încercați să aveți o discuție deschisă, ca în familie, în care să vedeți cum ar trebui copilul să reacționeze dacă se ajunge într-o situație în care e greu de pus în aplicare ce este permis și ce nu.

Ce trebuie să faceţi şi ce nu pentru manifestarea bunelor intenţii pe internet

Da

• Dacă e nevoie/vreți să faceți un comentariu critic, faceți-o în persoană, față în f

Verificarea activităţii plănuite

Ai spune sau ai face aşa ceva în realitate?

Se poate ca cineva să fie jignit sau să se simtă exclus?

Ai vrea să vadă bunica ce ai postat?

Dacă NU, atunci NU posta!

SĂ VORBIM UN PIC ŞI DESPRE SEX

Mi-am prins fiul uitându-se pe un site pornografic. Ce să fac?

Am început conversaţia despre sex şi sexualitate în capitolul 8. Conversaţiile despre educaţia sexuală sunt diferite în ziua de azi. Nu mai există acele discuţii stângace în dormitorul copilului în care părintele încearcă să explice despre mecanica sexului. Educaţia sexuală e subiectul unui dialog neîntrerupt. Orice aţi crede dumneavoastră că ştiu copii despre sex şi sexualitate, cu siguranţă ştiu mai mult. Aceasta nu înseamnă că trebuie să le-o luaţi înainte şi să le oferiţi informaţii pentru care nu sunt pregătiţi. Din punctul de vedere al dezvoltării, copiii sunt curioşi şi alţi copiii vorbesc despre sex. Totuşi, copiii (şi adulţii) înaintează prin acest proces cu viteze diferite. După cum am menţionat în capitolul anterior, dacă copilul manifestă interes, cumpăraţi cărţi şi încurajaţi-l ca, pentru început, să citească o carte clasică. Acest lucru permite cititul, întrebările, dialogul verbal înainte de a se începe căutările pe Google.

Ori de câte ori dau o medicaţie unui copil, port „o conversaţie despre Google“ cu părinţii. Le cer să nu caute pe Google despre acele medicamente, pentru că se

vor speria şi vor primi informaţii false. Ei recunosc şi că poate au căutat deja pe internet sau că nu vor fi capabili să se abţină. În acel caz, încerc să le spun ce cred eu că vor găsi pe Google — atât aspectele bune, cât şi pe cele rele. Îi rog să nu ia decizii pe baza căutărilor pe internet, ci să vină la mine, iar eu voi încerca să mă ocup de preocupările lor. Ca doctor, acest lucru mă face să fiu foarte cinstită. Pe vremuri, doctorii grijulii uneori nu mai menţionau efectele secundare rare sau care ridicau semne de întrebare şi care puteau speria pacientul aflat în nevoie acută de medicaţie. Astăzi nu se mai întâmplă aşa ceva! Sincer vorbind, nu sunt sigură dacă această franchețe oarbă servește interesului pacientului, dar în prezent este singura modalitate de a practica medicina. Acelaşi principiu se aplică şi educaţiei sexuale făcute în gimnaziu. Puteţi omite ce vreţi, dar copiii vor vedea pe internet. E mult mai bine să știe de la dumneavoastră înainte de a descoperi ceva în perioadele petrecute pe internet.

Conversaţiile despre sex şi sexualitate încep mai devreme — acest lucru nu este neapărat rău.

Preadolescenţii pun foarte multe întrebări pe internet. Află de acolo despre menstruaţie, poluţie şi homosexualitate. Deseori, caută ceva pentru a-şi înţelege mai bine trupurile şi sexualitatea.

DIN TREI CLICURI

Al treilea clic pe Google e de fapt problema. Primul clic vă duce la mecanica anatomică a sexului. Al doilea, merge un pas mai departe. Vedeţi poate poze nud sau clipuri în care o femeie şi un bărbat fac sex. Odată cu al treilea clic, aţi intrat

în belea. Am discutat odată cu niște părinți care erau foarte îngrijorați de „dependența de pornografie“ a fiicei lor. La al treilea clic, fata de 13 ani a ajuns la site-uri pornografice de pedofilie, sex violent și imagini care dezumanizează bărbatul și femeia. În gimnaziu, copiii se află la diferite stadii când vine vorba de înțelegerea și explorarea propriei sexualități. Luați-i chiar din stadiul în care se află și convingeți-i să discute.

Cum discutați cu copiii despre pornografia pe internet?

√ Nu-i pedepsiți prima dată când îi găsiți pe vreun site neadecvat.

√ Nu-i faceți să le fie rușine, nu-i umiliți. Veți închide dialogul cu ei pentru totdeauna.

√ Încurajați-i să discute mai întâi. Încercați să aflați ce știu și ce înțeleg despre sex, înainte de a porni vreo conversație despre pornografie.

√ Încurajați-i să-și exprime părerea despre sexul pe internet și de pe site-urile pornografice. Poate nu veți fi de acord cu ei, însă veți construi un dialog și le puteți oferi o înțelegere mai profundă și un plus de educație.

√ Recunoașteți cât de simplă e accesarea acestor site-uri.

√ Explicați diferența între fantezie și realitate. Pornografia e fantezie.

√ Explicați diferența dintre sex cu acordul ambelor părți și viol. Explicați că unii oameni de pe aceste site-uri nu participă de bunăvoie.

√ Explicați pericolul ca sexul să fie asociat cu violența pe site-urile pornografice și în media tradițională.

√ Discutați despre cum pornografia transformă femeile în obiecte.

√ Dacă copiii au intrat pe site-uri gay, spuneți-le despre homosexualitate și homofobie.

√ Dacă e posibil, ţineţi computerele şi dispozitivele electronice în spaţiul comun din casă.

√ Amintiţi-le că nu sunt îndeajuns de mari pentru site-urile „pentru adulţi“ şi că vor fi monitorizaţi.

√ Încercaţi să menţineţi un dialog neîntrerupt despre sexualitate.

Preadolescenţii nu şi-au dezvoltat complet identitatea sexuală şi fanteziile sexuale. Deşi se simt poate stânjeniţi să îi întrebe pe părinţi, au o mulţime de întrebări de pus. Încercaţi să nu personalizaţi discuţiile. Încercaţi să nu le spuneţi că nu este permis să facă dragoste cu cei care sunt de acelaşi sex sau că îi dezaprobaţi pe cei care fac una sau alta. Obiectivul adolescenţei este să se înţeleagă care parte din identitatea părinţilor şi valorile acestora se doreşte a fi asimilată şi care părţi vor fi schimbate. E un proces, e o evoluţie. Copiii trebuie să vă ştie gândurile şi părerile. Trebuie să mai ştie şi că sunteţi deschişi la vederile lor. Sexualitatea online şi pornografia apar tot timpul. Dar astfel menţineţi deschiderea de care aveţi nevoie pentru a derula dialogul neîntrerupt.

PUNCTELE ESENŢIALE

√ Media utilizării totale a aparatelor digitale pentru această grupă de vârstă este de 8 ore şi 40 de minute.

√ Copilul va primi, foarte probabil, un telefon, poate chiar unul inteligent.

√ Utilizarea se intensifică, regulile se relaxează.

√ Preadolescenţii îşi dezvoltă propria relaţie cu tehnologia.

√ Copiii au nevoie de o independenţă acordată cu măsură.

√ Copiii trebuie să înţeleagă opiniile şi valorile părinţilor.

√ Preadolescenţii trebuie să înveţe să optimizeze folosirea tehnologiei pentru a fi eficienţi.

√ Preadolescenţii trebuie să lase deoparte telefoanele şi dispozitivele inutile atunci când îşi fac temele.

√ Preadolescenţii trebuie să-şi examineze propriile opinii şi obiceiuri legate de tehnologie.

√ Preadolescenţii au nevoie de ajutor pentru a trece de situaţii mai dificile pe internet.

√ Preadolescenţii trebuie să discute despre mesajele bine intenţionate şi constructive.

√ Părinţii trebuie să supravegheze folosirea mesajelor, a internetului şi a reţelelor sociale.

√ Părinţii trebuie să aibă o dicuţie cu copilul, dacă el e răuvoitor pe internet.

√ Părinţii trebuie să menţină un dialog neîntrerupt despre hărţuire şi sex.

√ Copiii se uită la site-uri pornografice. Acestea sunt accesibile chiar şi dacă există filtre.

√ Discutaţi cu preadolescenţii despre problemele cu pornografia pe internet.

√ Ajutaţi-i pe preadolescenţi să-şi ţină sub control identitatea digitală.

---

[89] Victoria Rideout, Ulla G. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives of 8– to 18– Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010).

[90] Ibid.

[91] Ibid.

[92] „Digital Life 101“, Common Sense Media,

https://www.commonsensemedia.org/educators/lesson/digital-life-101–6–8.

[93] Janell Burley Hofmann, „Gregory's iPhone Contract", 8 iulie 2013, http://www.janellburleyhofmann.com/postjournal/gregorys-iphone-contract/.

[94] Ann Brenoff, „How I Spy on My Kids", Huffington Post, 22 martie 2013, http://www.huffingtonpost.com/ann-brenoff/spying-on-kids-online_b_2839081.html.

[95] Nicholas Carr, Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman (București, Publica, 2012).

[96] Ben Parr, „The Average Teenager Sends 3,339 Texts per Month", Mashable, 14 oct. 2010, http://mashable.com/2010/10/14/nielsen-texting-stats/.

[97] „U.S. Teen Mobile Report: Calling Yesterday, Texting Today and Using Apps Tomorrow", Site-ul web Nielsen, 10 octombrie 2014, http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2010/u-s-teen-mobile-report-calling-yesterday-texting-today-using-apps-tomorrow.html.

[98] Shawn Marie Edgington, The Parent's Guide to Texting, Facebook, and Social Media: Understanding the Benefits and Dangers of Parenting in a Digital World (Dallas, TX: Brown Books, 2011), 20.

[99] Scott Frank, Laura Santurri & Kristina Knight, Hyper-Texting and Hyper-Networking: A New Health Risk Category for Teens?, Universitatea Case Western Reserve, 2010, https://apha.confex.com/apha/138am/webprogram/Paper224927.html

[100] Edgington, Texting, Facebook, and Social Media, xiii-xviii. Aici se discută sinuciderea lui Megan Meier și campania lui Edgington, care abordează tema hărțuirii în spațiul virtual.

[101] Lenhart, A., „Cyberbullying and Online Teens", Pew Internet & American Life Project, 27 iunie 2007, www.pewinternet.org. Studiul din 2007 a relevat că procentajele prevalente depind de vârstă și sex, situându-se de la 22 la 41%.

[102] Centrul de cercetare despre hărțuirea în spațiul virtual (Cyberbullying Research Center) a întreprins o trecere în revistă a studiilor despre hărțuirea virtuală și s-a descoperit că procentul prevalent este de aproximativ 25%.

http://cyberbullyillg.us/research/facts/.

[103] Statisticile despre absența de la școală din cauza hărțuirii în spațiul virtual nu sunt foarte concludente. Cele mai citate rezultate sunt că 160 000 de copii lipsesc zilnic din cauza hărțuirii. Deși aceasta e o cifră la care se face largă referire, ea provine din anii ’90 și s-ar putea să nu mai fie precisă în prezent.

[104] Eleanor Barkhorn, „160,000 Kids Stay Home Each Day to Avoid Being Bullied“, Atlantic, 3 oct. 2013, www.theatlantic.com/education/archive/2013/10/160–000–kids-stay-home-from-school-each-day-to-avoid-beingbullied/280201.

10

Imersați în digital

RESCRIEREA REGULILOR DESPRE INDEPENDENȚĂ, ÎNTÂLNIRI AMOROASE, PRIETENI ȘI ȘCOALĂ

DE LA 15 LA 18 ANI

Jake avea 16 ani când a fost trimis la mine din cauza unor îngrijorări că tocmai avusese „o cădere nervoasă“ după ce Zoe, prietena lui, s-a despărțit de el. După despărțire, Jake a plâns toată noaptea, s-a izolat în dormitor și a refuzat să mai meargă la școală a doua zi.

Când l-am întâlnit, în 2012, era un adolescent îmbrăcat frumos, cu păr cârlionțat, mai lung. Era prietenos și nu mi s-a părut că arată deprimat. Totuși, mi-a spus că dormea foarte mult și că nu avea poftă de mâncare. Era elev bun, dorea să fie scenarist/regizor și spera să studieze cinematografia. Mi-a mărturisit că era îndrăgostit de Zoe și că nu vedea vreun viitor fără ea. Nu erau colegi de școală, dar ea era cel mai bun sprijin în evitarea stresului provocat de școală. Vorbeau în fiecare zi, știa totul despre el. Se simțea foarte emoționat înainte de examene, dar, dacă o vedea sau stăteau de vorbă, emoțiile mai dispăreau. Mi-a explicat că erau amândoi ocupați, deci nu petreceau împreună atât de mult timp cât și-ar fi dorit. Din când în când avea crize de gelozie, dar avea încredere în ea.

L-am întrebat pe Jake despre despărțire. Mi-a povestit că se certaseră puțin din

cauza unor „prostii“ și ea i-a zis că avea nevoie de mai mult spațiu personal. Se simțea sufocată, considera că trebuia să se concentreze mai mult pe școală și admiterea la facultate. I-a mai zis că își dorea să ia o pauză. Jake s-a panicat, a început să plângă și a găsit un flacon cu niște pastile de-ale mamei lui. Le-a băgat sub pat, dar nu a luat niciuna. Nu a mers la școală a doua zi, iar părinții și-au făcut griji. Totuși, mai târziu, în cursul acelei seri, Zoe și-a cerut scuze și l-a întrebat dacă vrea să se împace. Jake s-a simțit ușurat imediat și credea că părinții au exagerat când l-au forțat să vină la mine (la patru zile după întâmplare).

I-am spus că mă îngrijora puțin faptul că o despărțire putea stârni asemenea sentimente intense. Am început să analizez mai mult relația. L-am întrebat cum a întâlnit-o și mi-a răspuns că „prin niște prieteni comuni“. L-am întrebat dacă făceau sex. A fost surprins, m-a privit și s-a înroșit. Mi-a răspuns: „Într-un fel, da“. Am rămas nedumerită. Atunci mi-a explicat:

Doamnă doctor Gold, suntem foarte intimi sexual. Tehnic, nu am făcut sex fizic.

Nedumerirea nu mi s-a risipit.

Ne-am întâlnit pe internet. Încă nu ne-am văzut față în față. Sper însă că va veni în curând să mă viziteze.

Ca părinte de 40–50 de ani poate că citiți despre acest caz și vă gândiți că Jake e un tânăr cu probleme. Nu e așa. Jake locuiește într-o suburbie a orașului New York, iar Zoe stă în Suedia. S-au întâlnit prin niște prieteni comuni, vorbesc și se văd în fiecare zi. Stau pe Skype, pe chat video, comunică prin mesaje, vorbesc la telefonia online. Jake e elev de 9–10. Participă la un cerc de teatru, aleargă. Are prieteni la școală. A avut și o prietenă „reală“ la finalul clasei a IX-a, care l-a părăsit. S-a simțit rănit de despărțire și recunoaște că i se pare mai sigură relația virtuală cu Zoe. Părinții lui Jake și cei ai lui Zoe au vorbit la telefon. Până la momentul despărțirii, părinții au încurajat relația. Fiul lor era fericit, îi mergea bine la școală. El și Zoe trăiesc în locuri cu fus orar diferit, se încurajau unul pe altul să socializeze și „să-și trăiască viața“.

Jake a discutat cu mine o jumătate de oră fără să facă vreo aluzie că relația ar fi virtuală. Chiar o „vedea“ pe Zoe pe Skype și chat video. Chiar „vorbea“ cu ea

prin mesaje, Facebook şi telefon pe internet. O considera un sprijin puternic. Simţea că îl înţelege. Făcuseră ceea ce adulţii numesc „sex la telefon“.

Jake nu este pustnicul „emo“ care se ascunde în cameră, aşa cum poate că vi-l imaginaţi. Nu e nici furios, nici alienat şi se înţelege cu părinţii mai bine decât mulţi colegi de-ai săi. Nu este „dependent de internet“. În timp, am analizat împreună ideea că poate se folosea de relația cu Zoe pentru a se feri de vreo legătură cu o fată în persoană. A început să se gândească la anxietatea care s-a declanşat după ce l-a părăsit prima iubită. Zoe şi Jake „au rămas împreună“ până au ajuns la facultate. (Jake a primit o bursă la o universitate de prestigiu.) Împreună cu mama sa au vizitat familia lui Zoe, în Suedia. Nu mai sunt „iubiți“, dar au rămas buni prieteni și țin legătura în mod regulat.

IDENTITATE, INDEPENDENȚĂ ȘI RELAȚII: OBIECTIVELE DEZVOLTĂRII ÎN ADOLESCENȚA TÂRZIE

Adolescentul mai matur are capacitatea sporită de a întreține relații și a fi intim cu cineva. Deseori, relaţiile dintre adolescenţi sunt intense şi schimbătoare. Adolescenților le place să „probeze“ identități noi și să exploreze diverse puncte de vedere. Au o identitate sexuală mult mai stabilă, sunt interesaţi de sex din ce în ce mai mult.

Bineînţeles că independenţa este obiectivul final al adolescenţei, deşi, uneori, adolescenţii care se grăbesc să o obţină ajung să aibă necazuri. Din nefericire pentru noi, adolescenții încep să-și vadă părinții ca persoane reale, cu defectele lor reale. Sunt extraordinar de pricepuți să le transmită părinților mesaje contradictorii. Zi de zi, îi aud spunând că nu mai au nevoie de părinți. Imediat după aceasta, își exprimă furia că mama nu are prea mult timp pentru ei.

Din punct de vedere cognitiv, deprinderile legate de funcțiile executive se îmbunătățesc, dar complet. Adolescenții își pot stabili obiective, pot dezvolta obiceiuri de lucru. Planificarea pe termen lung, însă, rămâne o problemă. O pacientă de 17 ani, foarte organizată, mi-a spus că prietenii râdeau de ea pentru

că-şi folosea agenda de pe iPhone. Planificarea din timp şi luarea în evidenţă a întâlnirilor nu era o chestie prea „cool“.

Adolescenţii sunt încă înclinaţi spre comportamente nechibzuite. Vor să experimenteze cu sexul, drogurile şi libertatea. Nu prea se gândesc la consecinţele acţiunilor lor. Constant întâlnesc adolescenţi care chiar i-au trimis vreunui profesor un e-mail furios, pe care mai bine l-ar fi şters. În fiecare săptămână văd adolescenţi al căror comportament nechibzuit pe internet a adus necazuri sau a cauzat vreo dramă. Deşi par mai maturi, copiii de această vârstă distribuie poze nepotrivite, îşi critică prietenii în grupurile de discuţii şi îşi petrec prea multă vreme uitându-se la poze de la petreceri unde nu au fost invitaţi. Adolescenţii sunt uşuraţi că au supravieţuit în gimnaziu. Spun că poveştile dramatice de grup se împuţinează după terminarea gimnaziului. Adolescenţii se simt puţin mai bine în pielea lor decât erau pe parcursul şcolii gimnaziale.

După părerea mea de clinician, poveştile dramatice nu dispar în adolescenţa târzie, ci devin mai complicate.

În afară de independenţă, alte obiective importante de dezvoltare ar fi: crearea unei identităţi mai bine conturate şi a unor abilităţi cognitive superioare. Iată câteva puncte de cotitură pe care copilul dumneavoastră probabil că le va atinge între 15 şi 18 ani.

• Independenţa: adolescentul este cu siguranţă un bărbat-copil (sau o femeie-copil) care dă semne evidente de autonomie crescută şi, în acelaşi timp, încă vă caută pentru a vă cere sfaturi sau sprijin:

□ Dorinţă de independenţă crescută

□ Înțelegerea faptului că părinții nu sunt perfecți

□ Posibilă identificare cu greșelile părinților

□ Tranziția de la părinți spre grupul celor de aceeași vârstă în căutarea sprijinului emoțional

□ Dorința de a-și dezvolta propriul sistem de valori și de a se defini pe sine

• Identitatea: La această vârstă, veți fi uimiți să vă vedeți copilul adolescent devenind o persoană aparte cu

□ un simț al identității mai pronunțat

□ o capacitate sporită de a-și explora propriile experiențe

□ o capacitate sporită de a se exprima pe sine

□ o identitate sexuală mult mai bine dezvoltată

□ un interes sporit față de sex

□ o disponibilitate crescută spre intimitate

□ relații schimbătoare frecvente

• Cognitiv: Întregul set de funcții executive ale creierului continuă să se dezvolte și după 20 de ani, dar între 15 și 18 ani adolescentul a făcut deja pași importanți spre gândirea rațională:

□ obiceiuri de lucru mult mai bine definite

□ capacitate mai mare de gândire abstractă

□ funcții executive mai dezvoltate

□ capacitate sporită de a-și stabili obiective

□ capacitate sporită de a se gândi la rolul din propria viață

UTILIZAREA TEHNOLOGIEI DIGITALE LA ADOLESCENȚĂ

Nu este deloc surprinzător că, pe măsură ce devin mai pricepuți în utilizarea diverselor tipuri de media digitală și au mai multă libertate, rata de folosire a tehnologiei crește:

• Adolescenții între 15 și 18 ani petrec opt ore pe zi cu tehnologia digitală.

• Adolescenții între 15 și 18 ani petrec 11 ore și jumătate pe zi cu tehnologia digitală, dacă luăm în calcul activitățile concomitente (de tip multitasking).

• 95% dintre adolescenți sunt pe internet.

• O treime dintre adolescenți spun că, de cele mai multe ori, folosesc un dispozitiv tehnologic suplimentar când își fac temele.

• 80% dintre adolescenții care stau pe internet accesează site-uri cu rețele sociale.[105]

Majoritatea adolescenților raportează mai degrabă rezultate pozitive decât negative în legătură cu site-urile de socializare.[106] Interesant este că ei nu prea vor să împărtășească activitatea lor online — 80% dintre adolescenți spun că, uneori sau chiar des, profilele lor de pe rețelele sociale sunt setate cu opțiunea „privat“. După cum veți citi mai departe în acest capitol, nu toți părinții simt nevoia de a urmări activitatea online a adolescenților — numai 40% dintre părinți își monitorizează copiii pe rețelele sociale — și mulți dintre ei relaxează regulile referitoare la tehnologia digitală, precum și alte restricții, pe măsură ce copiii se apropie de vârsta admiterii la facultate.

Identitatea, independența, relațiile, activitatea școlară sunt componentele esențiale ale dezvoltării adolescentului. În restul capitolului de față, voi discuta despre cum părinții își pot ajuta adolescenții în folosirea tehnologiei digitale ca instrument pentru exprimarea de sine, relații consolidate, independență și reușite școlare.

AMPRENTA VIRTUALĂ: DIFERENȚA DINTRE GENERAȚII

Dacă v-ați născut înainte de 1985, aveți poate o amprentă virtuală, dar aceasta nu este esențial legată de identitatea dumneavoastră, de relațiile sau reușitele din viață. Copiii care cresc în prezent vor fi într-un fel definiți de amprenta virtuală, iar aceasta îi va defini, oarecum, permanent. În vreme ce oamenilor mai în vârstă nici nu le pasă să-și creeze vreo prezență online, adolescenții își cultivă simultan și omogen imaginile de sine de pe internet și din viața reală. Aceasta este o deprindere esențială, care începe să se manifeste în adolescență și evoluează pe parcursul vieții.

Cum îmi ajut copilul adolescent în crearea unei amprente digitale?

Sunt sigură că adolescentul dumneavoastră e sătul să tot audă de „amprenta virtuală“. Aceasta ar trebui să fie înțeleasă ca un portofoliu, ca un CV sau o carte de vizită. Trebuie să reflecte creativitatea copilului, interesele și opiniile sale. Mi se pare uimitoare puterea amprentei virtuale pozitive.

Caitlin este o tânără de 23 de ani care mi-a devenit pacientă pentru ca are nevoie de consiliere în gestionarea anxietăților aduse de maturizare. De curând, a venit la mine și mi-a spus că urma să aibă un interviu pentru obținerea unui nou

serviciu. I se solicitase să aibă o discuție cu reprezentanți de la o companie internațională de tip start-up, din Asia. Am fost de-a dreptul surprinsă, deoarece mulți dintre pacienții mei educați, în jur de 20 de ani, fac eforturi pentru a găsi chiar și un serviciu mediocru. Nu înțelegeam cum o găsise pe Caitlin această companie și de ce se hotărâseră să discute cu ea de vreme ce avea experiență de lucru limitată (absolvise cu șase luni în urmă). Se pare că o găsiseră pe LinkedIn. Mi-a explicat că avea o prezență pozitivă pe internet și știa cum să-și facă relații online. Cei de la companie o aleseseră pe ea, și nu invers!!!

LinkedIn, rețea socială și platformă pentru căutare de joburi, care are mai mult de 230 de milioane de utilizatori adulți, și-a deschis porțile și pentru adolescenți în august 2013, odată cu lansarea categoriei „Pagini universitare“. Adolescenții pot vizualiza aproximativ 200 de profile de școli care scot în evidență informații centrate pe carieră, precum liste cu absolvenți remarcabili sau date despre unde s-au angajat absolvenții acelor instituții.[107] LinkedIn este un exemplu de folosire a tehnologiei digitale în vederea creării unui CV pozitiv. Pe măsură ce adolescenții cresc, este din ce în ce mai probabil să-și dea seama că universitățile și viitorii angajatori vor acorda atenție amprentelor lor virtuale.

Părinții trebuie să verifice prezența pe internet a adolescenților lor. Trebuie să știe ce apare atunci când caută numele acestora pe Google. Înarmați cu această informație, este necesar ca părinții să-și ajute copiii adolescenți să creeze și să cultive pe internet un portofoliu complex sau o amprentă virtuală multidimensională.

Cum poate utiliza adolescentul meu tehnologia pentru a-și cultiva bunăvoința și a crea schimbări sociale?

Este important să ai un bun CV de studii, dar la fel de important este și CV-ul social de pe internet. Este și mai important să folosim tehnologia și internetul pentru o autoexprimare pozitivă, pentru bunăvoință și schimbări sociale. Patrick Mott, blogger pe HuffPost Teen, observă: „Rețelele noastre sociale spun povești despre noi și, dacă sunteți ca mine, vreți să vă asigurați că poveștile pe care le

spun Twitter și Facebook despre voi sunt bune“[108]. Iată câteva exemple excelente:

• Benjamin O’Keefe a pornit pe Change.org o campanie împotriva firmei Abercrombie & Fitch, după ce directorul general al acesteia a declarat că produsele lor vizează numai „copiii cool“. Benjamin a strâns 74 000 de semnături și conducerea companiei s-a întâlnit cu el pentru a discuta eventuale schimbări.

• În mai 2013, un licean din Missouri a ajuns în atenția întregii națiuni deoarece a participat la Minddrive — o organizație nonguvernamentală care îi învață despre conceperea automobilelor electrice pe adolescenții cu risc de abandon școlar. Au restaurat un autoturism Volkswagen din 1967 și l-au transformat în mașină electrică. Au folosit un dispozitiv pentru a o programa să răspundă la informații de la rețelele sociale, precum cele de pe #minddrive și Twitter, sau la „like-uri“ de pe Facebook. Mașina a fost transformată într-un vechicul condus prin intermediul rețelelor sociale și a fost dusă la Washington D.C. pentru a atrage atenția publicului asupra educației inovatoare.[109]

• Zach Sobiech a postat pe YouTube un cântec intitulat „Clouds“ (Nori), pentru a-și lua la revedere de la prieteni și familie, deoarece murea de cancer. Clipul a fost vizualizat de mii de oameni și a dus la constituirea organizației Zach Sobiech Osteosarcoma Fund.

• Mary Streech era în clasa a VII-a când a fost internată în spital din cauza unei tulburări de comportament alimentar. După ce s-a externat, a înființat un site nonprofit, pentru a cultiva imaginea corporală pozitivă.

• Emma Stydahar, o adolescentă de 17 ani din New York, a inițiat o petiție prin care solicita revistei glossy Teen Vogue să își mărească audiența în rândul fetelor din lumea reală.

• Alți adolescenți s-au alăturat coaliției SPARK, care încurajează tinerele să-și apere drepturile.[110] Începând din 2011, SPARK a luat atitudine împotriva violenței sexuale și a imaginilor nerealiste și sexualizate ale adolescenților, participând și la un tribunal al Națiunilor Unite care abordează problemele fetelor.

Adolescenţii nu trebuie să facă eforturi eroice pentru a produce schimbări sociale. E de ajuns să își „arate bunăvoința“ pe internet și în viața reală.

Adolescenţii nu trebuie să schimbe lumea prin tehnologie. Își pot ajuta prietenii sau pot aduce diverse chestiuni în atenția publică. Internetul a revoluționat activismul în lume și îi provoacă pe adolescenți să fie niște cetățeni digitali activi și angajați.

OGLINDA DIGITALĂ: ASCENSIUNEA SELFIE-URILOR

Fiica mea își face mereu poze. E cumva o problemă?

Selfie-ul este „o fotografie personală, făcută de regulă cu un telefon inteligent sau cu o cameră web și postată pe o rețea socială“[111]. În 2013, s-a înregistrat o creștere de 17 000 la sută în ce privește folosirea cuvântului selfie. Fără îndoială că din acest motiv a devenit cuvântul anului, potrivit echipei de la Oxford English Dictionary.

Adolescenţii fac mereu selfie-uri. Acestea au devenit pentru ei o modalitate de a comunica fără cuvinte și de a înregistra un moment sau o expresie. Din punctul de vedere al dezvoltării, adolescenții își formează identitățile și își găsesc modalități noi de autoexprimare. Selfie-urile le permit să exercite un control mai

mare asupra felului în care se prezintă pe ei înșiși în spațiul virtual.

Cuvântul anului în 2013: selfie

Cu toate acestea, părinții și ziarele se plâng constant că selfie-urile și rețelele sociale prejudiciază adolescenții. La cabinet și în viața personală, aud mereu părinți care sunt îngrijorați de acest tip de fotografii făcute la nesfârșit: „Copiii mei adolescenți pierd momente importante“. „Sunt obsedați de ei înșiși!“ În mod ironic, selfie-urile sunt populare atât în rândul adulților, cât și printre adolescenți (lucru pe care probabil că deja îl știți).

Sunt de acord că selfie-urile (ca și alte lucruri) trebuie făcute cu moderație. Totuși, țineți cont și de faptul că ele pot defini generația actuală într-un mod pozitiv. Selfie-ul este un studiu al imaginii corporale. Dove Soap a produs un clip de șapte minute intitulat Selfie pentru festivalul de film independent Sundance, în 2014. Vă sfătuiesc să vă uitați la el împreună cu adolescenții voștri (mai ales cu fetele voastre). Filmul arată cum un fotograf se duce la un liceu din Massachussetts și învață un grup de fete și pe mamele lor cum să realizeaze selfie-uri. Fotograful le spune fetelor: „Aveți puterea de a schimba și redefini frumusețea. Aveți această putere deoarece acum, mai mult ca niciodată, totul se află în mâinile voastre. Puteți face selfie-uri“[112]. În film, adolescentele vorbesc despre cum își fac aceste fotografii — își fac griji despre cum arată, își critică anumite trăsături. Mamele învață ceva despre fiicele lor și despre ele însele prin acest exercițiu, acceptând în cele din urmă ideea că selfie-urile le redau adolescenților controlul și le permit să redefinească și să personalizeze frumusețea.

Fiica mea își face selfie-uri nesfârșite, dar nu le postează niciodată. E ceva

ieşit din comun?

Nu mă îngrijorează adolescenţii care îşi fac selfie-uri. Mă preocupă mai degrabă cei care refuză să le facă. E ca şi când un adolescent ar refuza să se uite în oglindă. Cei mai mulţi adolescenţi fac cinci sau 10 selfie-uri, aleg unul dintre ele şi îl postează fără să se mai gândească prea mult. Mă îngrijorează adolescenţii care cugetă prea mult la aceste fotografii sau refuză să le facă. Pe de altă parte, poate copilul dumneavoastră adolescent se consideră prea „cool“ pentru selfie-uri — pot accepta că unii nu-şi fac selfie-uri, pentru că au luat o atitudine de opoziţie (chiar dacă nu foarte clar justificată). Fiţi însă conştienţi de faptul că refuzul de a face selfie-uri poate semnala distorsiuni ale imaginii corporale sau existenţa unei tulburări de comportament alimentar.

Recomandările mele în legătură cu selfie-urile

√ Amintiţi-vă că este adecvat din punct de vedere dezvoltaţional, dar e şi la modă să faci selfie-uri.

√ Sfătuiţi-vă adolescenţii să nu facă selfie-uri în exces, ci cu moderaţie.

√ Amintiţi-le adolescenţilor să se bucure de moment, nu de selfie — întrebaţi ce se petrecea când s-a făcut poza sau de ce adolescentul avea o anumită expresie.

√ Vorbiţi-le copiilor despre selfie-uri ca despre o chestiune de rutină.

√ Pentru a afla câte ceva despre felul în care adolescentul îşi vede corpul, întrebaţi-i cum selectează selfie-urile făcute.

√ Ajutaţi adolescenţii să afle ce face ca selfie-urile lor să fie atât de speciale.

√ Dacă adolescenţii nu vor să-şi posteze selfie-urile, întrebaţi-i de ce ezită.

√ Vorbiţi-le adolescenţilor despre propriile dumneavoastră lupte cu imaginea corporală.

√ Transmiteți-le copiilor comportamente pozitive legate de imaginea corporală.

IDENTITATEA ȘI EXPRIMAREA DE SINE

Am citit recent mesajele scrise de fiul meu și zici că e un golănaș de cartier. Ce să fac?

Termenul „personalitate multiplă“ a căpătat sensuri noi în epoca digitală. Adolescenții declară că într-un fel discută pe internet și în altul pe viu. Un elev de clasa a XII-a care țintea spre o universitate de elită mi-a explicat că el vorbește la fel pe internet ca și în viața reală, numai că pe internet înjură foarte mult. Mi-a arătat și mie câteva dintre mesajele lui. Într-adevăr, se găseau destule înjurături acolo, însă era mai mult de atât. Parcă erau scrise de un golănaș. Utiliza termeni de argou și făcea comentarii sexiste. Acele mesaje se aflau în dezacord cu tânărul din fața mea, bine îmbrăcat, serios și cu o exprimare limpede. Recunosc că mi se adresa mult mai formal decât o făcea cu prietenii lui. Însă mi-a spus că folosea rar limbajul vulgar și că nu prea făcea remarci insultătoare când vorbea personal cu prietenii.

Ca exercițiu, le cer deseori adolescenților să-și examineze prezența online ca un observator din afară: „Dacă ar avea un străin acces la e-mailurile și mesajele tale, ce părere și-ar face?“ Mulți adolescenți sunt destul de inteligenți să îmi spună că nu hărțuiesc pe nimeni în spațiul virtual și nici nu trimit mesaje cu conținut sexual. Totuși, nu reflectează aproape niciodată la modul în care prezența lor digitală le reflectă adevărata identitate.

Întrebați-vă adolescentul: „Ce părere și-ar face un om străin despre e-mailurile și mesajele tale?“

Părinţii sunt adesea încurcaţi, răniţi sau furioşi când îşi văd copiii comportându-se ca nişte „golănaşi“ sau ca nişte „târfe“ pe internet. Zona digitală le permite adolescenţilor să exploreze diverse roluri şi personaje. Anonimatul şi viteza tehnologiei duc la mesaje și postări impulsive și, în cele din urmă, la comportamente inadecvate pe internet. Bineînțeles că adolescentul trebuie să țină seama de chestiuni legate de spațiul privat. Însă lucrurile merg mai departe. Adolescenţii trebuie să fie conştienţi de modul în care se prezintă pe internet. Părinților le vine să îngrădească activitatea digitală a copilului atunci când află despre comportamentul său inadecvat. E un joc al aşteptării. Ca părinte, trebuie să cunoaşteţi identitatea virtuală a adolescentului şi să i-o clarificaţi, pentru ca şi el să o poată vedea aşa cum este. Dacă e posibil, încercaţi să nu faceţi judecăţi de valoare şi să vă ascultaţi adolescentul. Dezvoltarea identităţii necesită timp şi, dacă ţineţi uşa deschisă îndeajuns de mult, copilul o va vedea şi va păşi spre dumneavoastră.

AUTOEXPRIMAREA INDIVIDUALĂ

Fiul meu a postat o poză cu un criminal în serie, iar prietenul lui cel mai bun face comentarii pozitive despre elevii care folosesc arme la şcoală. Sunt oare deprimaţi sau predispuşi la alte tulburări?

Linkurile şi like-urile pe care le împărtăşiţi spun ceva despre dumneavoastră. Alături de vampiri şi zombi, criminalii în serie apar des la televizor şi în jocuri. Totuşi, trimiterea de linkuri despre criminali reali nu e o idee prea bună. Există o graniţă între opiniile nepopulare şi violenţă (însoţită eventual de un discurs al urii). Cristopher este un elev inteligent de clasa a XI-a, într-o şcoală privată din Manhattan. Manhattan este bine cunoscut pentru atitudinea socială progresistă şi pentru că se declară în favoarea controlului posesiei de arme. Cristopher a postat

pe Instagram poze cu arme, explozive și mesaje care invită la discriminare. La școală era timid, nu avea prea mulți prieteni. Nu era hărțuit de nimeni, dar nici nu se integra. Câțiva dintre colegii lui de clasă s-au îngrijorat de contul lui de pe Instagram și s-au dus la administrația școlii. Cei de la școală mi s-au adresat mie și m-au întrebat dacă trebuie să își facă griji.

Părinții lui Cristopher nu știau despre contul de pe Instagram. Știau doar că fiul lor avea o pagină de Facebook pe care nu se vedea o activitate prea mare. Când l-am întâlnit, a fost politicos și foarte drăguț. Mi-a spus că cei de la școală erau ridicoli. Amendamentul al doilea al Constituției Statelor Unite protejează dreptul la posesie de arme. Am fost total de acord, dar l-am întrebat de ce a fost nevoie să posteze poze cu explozive. Mi-a explicat că, dacă ar fi locuit în altă parte a țării, acele postări ar fi părut mai puțin provocatoare. Mi-a spus că NRA (Asociația Națională a Deținătorilor de Arme) avea 3 milioane de membri și că în Manhattan erau foarte puțini din aceștia. Poate că avea dreptate. Școala lui nu tolera pozele cu arme și explozive. Au văzut un adolescent liniștit și izolat care părea să fie preocupat pe internet de arme și violență. Deși administrația școlii făcuse multe presupuneri despre el, nu putea învinui întreaga școală că era hiperprotectoare.

Deși Cristopher era de părere că școala exagera, le înțelegea preocuparea. Am început să examinez împreună cu el de ce nu dorea să participe la activitatea din clasă și avea tendința de a se izola. Nu avea nimic de-a face cu NRA. A șters pozele cu tancuri și linkurile către grupuri extremiste care susțineau dreptul la deținerea de arme. De fapt, nu îi păsa așa de mult de Amendamentul al doilea sau de NRA, însă contul lui de Instagram dădea impresia că avea o pasiune pentru ambele.

Cristopher și cu mine am căutat modalități mai sănătoase de a se conecta cu comunitatea. Și-a dat seama că îi plăcea un anume joc video de rol și i-a rugat pe colegi să îi permită să joace și el cu ei. Era pasionat de politică, nu de violență. A început să posteze poze și linkuri spre evenimente politice care îl interesau. Avea opinii mai conservatoare decât cele ale colegilor, dar acestea erau complet adecvate. Tatăl l-a încurajat să-și facă mai multe cunoștințe în viața reală, iar rearanjarea intereselor de pe rețelele sociale a condus la o identitate online mult mai autentică.

Adolescenților le place deseori să vină cu opinii nepopulare și să stârnească discuții. Este o parte normală a adolescenței să se adopte păreri care sunt

complet opuse celor ale părinților. Uneori, adolescenții chiar trebuie să susțină perspective extreme înainte de a se stabili la atitudini mai moderate. Îi încurajez să dezbată diverse chestiuni, dar trebuie să acorde atenție și autoprezentării pe care și-o fac pe internet. Opiniile extreme și provocatoare pot fi prost înțelese de lumea grăbită de pe Twitter și Instagram. Am lucrat cu o elevă de liceu evreică, extrem de inteligentă, care posta remarci antisemite provocatoare și trimitea link-uri spre grupuri musulmane fundamentaliste. Profesorii și prietenii se îngrijoraseră. Susținea că încuraja pur și simplu o dezbatere și că încerca să priceapă opiniile grupurilor care simțea ea că sunt date la o parte în comunitatea evreiască liberală în care trăia. Cred că încerca să atragă atenția părinților care erau cam absenți. Și chiar a reușit. Cei de la școală și părinții i-au acordat mai multă atenție. Școala a pus-o sub supraveghere pentru un timp și părinții i-au șters conturile de Facebook, Instagram și Twitter.

Recomandări pentru adolescenți — identitatea online și imaginea publică

√ Asigurați-vă că identitatea de pe internet se suprapune cu cea reală.

√ Fiți chibzuiți legat de ce postați, ce linkuri dați și pentru ce anume dați „like“.

√ Nu susțineți, girați sau evaluați cu „like“:

√ Discursurile care invită la discriminare (sexuală, rasistă, homofobă)

√ Site-urile care vă învață cum se construiesc explozivele

√ Site-urile de violență extremă

√ Linkurile sau postările despre crime

√ Grupurile teroriste și religioase radicale al căror scop este să facă rău lumii occidentale

√ Orice legat de consumul de droguri, de achiziționarea și vânzarea lor (inclusiv marijuana)

√ Fotografiile cu conținut sexual explicit (fotografiile cu copiii sub 18 ani dezbrăcați se pot defini ca pornografie infantilă)

Ca să fie totul limpede, nu susțin că adolescenții nu pot avea păreri despre vreunul dintre lucrurile mai sus menționate. Totuși, aceste subiecte sunt deseori inadecvat prezentate în spațiul public. Cei care îi urmăresc pe adolescenți (acei „followers“) și „prietenii“ lor pot înțelege greșit sau face presupuneri greșite. Adolescenților trebuie să li se spună să poarte acele discuții provocatoare în viața reală sau să le țină pentru sine (același lucru e valabil și pentru părinți).

DEZVOLTAREA IDENTITĂȚII ȘI JOCURILE VIDEO

Fiul meu se joacă mereu pe computer la el în cameră. Nu pierde oare niște momente din viaţă la care nu se va mai putea întoarce?

Stephanie și Jennifer sunt surori. Stephanie are 21 de ani, Jennifer, 19 și merg la universități diferite. Sunt amândouă pasionate de jocurile video și au încercat să mă ajute să înțeleg cum jocurile le consolidează stima de sine și le îmbogățesc relațiile. Au crescut cu jocuri video și au amândouă relații sănătoase, pe termen lung, cu băieți pe care i-au întâlnit pe internet (când erau adulte deja). Când Stephanie avea 17 ani, familia s-a mutat pe cealaltă coastă. A început să joace World of Warcraft cu vechii prieteni de liceu. „Era mai bine decât să vorbim și să ne trimitem mesaje, pentru că participam la o activitate comună“, mi-a explicat ea.

Stephanie și Jennifer au crescut jucând împreună jocuri video. Au început să facă întreceri la curse virtuale și și-au exprimat rivalitatea caracteristică surorilor prin aceste competiții. Făceau chiar și cu rândul — fiecare intra în jocurile „single player“ în roluri pe care cealaltă le considera inconfortabile: Jennifer se plimba pe la morgă, iar Stephanie înota în oceane. După ce Stephanie a fost admisă la universitate, au vrut să continue să se joace. Au făcut compromisuri și au colaborat la jocuri pentru a trăi experiențe comune. Jocurile sunt de o gamă diversă, de la cele de rol la jocuri de tipul „capturează steagul“ sau la cele simple de pe Facebook.

Stephanie a început să joace World of Warcraft luându-și ca personaje „apropiați“ (familiars) ai eroilor puternici, ceea ce le recomandă și liceenilor. Pe măsură ce a căpătat mai multă pricepere, s-a alăturat unei ghilde de jucători cu experiență. Mi-a explicat că există și perioade mai puțin active în joc când membrii ghildei discută unii cu alții. Au ajuns să se cunoască foarte bine și, în cele din urmă, Stephanie și-a întâlnit iubitul din viața reală.

Jennifer joacă jocuri mult mai competitive, ca League of Legends. A participat și la o întrunire de joc pentru a vedea și a învăța de la cei care joacă și fac comentarii profesioniste. Aceste convenții ale jucătorilor beneficiază de un moderator, de jucători internaționali și de protecție. Participanții se pot întâlni în viața reală și pot vorbi despre interesele lor comune de pe internet. Jennifer și-a întâlnit iubitul la o astfel de convenție. Stephanie și Jennifer sunt încântate de popularitatea crescândă a jocurilor online competitive și a sportului virtual.

Ambele fete sunt studente bune și au relații de substanță în viața reală. Au vieți sociale și rețele sociale active, dar și-au selectat cea mai mare parte dintre prieteni în mod direct sau indirect dintre cunoștințele de pe internet. Stephanie și Jennifer insistă că experiențele avute cu jocurile de pe internet le-au consolidat familiile, prieteniile și relațiile. M-au învățat cum se pot folosi jocurile online pentru autoexprimarea creativă și stabilirea de contacte sociale.

Tinerii au început să-și menționeze în CV-uri rolurile de lideri și moderatori din jocurile multiplayer.

Jocurile multiplayer pot servi drept microcosmos al vieții reale. Puteți învăța deprinderi și câștiga independență. Puteți fi lider sau nu. Aveți nevoie de strategie și alianțe. Sunteți răsplătiți pentru munca bună și pedepsiți pentru cea proastă. Lumea recunoaște din ce în ce mai mult raționamentele complexe și abilitățile necesare pentru a participa la aceste jocuri.

În jocurile competitive, se aud critici intense, au loc atacuri verbale, se fac provocări şi se hărţuieşte. Stephanie şi Jennifer sunt încântate că experienţele de joc le-au făcut încrezătoare, prompte în reacţii şi imune. Au învăţat cum să se controleze în jocuri. Ele sugerează că ar fi bine ca adolescenţii care participă la asemenea jocuri să:

• Folosească opţiunea „ignoră“ („blochează“).

• Raporteze moderatorilor comportamentele inadecvate sau perturbatoare.

• Aibă în jur un anturaj pozitiv (nu sunteţi obligaţi să jucaţi cu oricine vă cere).

• Ia o pauză dacă jocul nu îi mai amuză.

Diferenţa dintre generaţii nu este niciodată mai bine observabilă decât atunci când se discută cu adolescenţii şi părinţii despre jocurile online. Primesc o mulţime de telefoane de la părinţi care sunt sincer îngrijoraţi că fiii lor adolescenţi sunt „deprimaţi“, „iau droguri“ sau sunt „potenţiali agresori şcolari înarmaţi“, doar pentru că îşi petrec tot timpul la ei în dormitor, jucându-se pe computer. Le adresez acestor părinţi o serie de întrebări:

„Ce jocuri joacă fiul dumneavoastră?“

„Ce rol are în joc?“

„E vorba de un joc multiplayer?“

„Se joacă cu cei apropiaţii sau cu străini?“

„Jocurile le afectează activitatea şcolară? Dar activităţile din afara şcolii?“

„Are prieteni în afara celor din lumea jocurilor?“

„Foloseşte tehnologia şi pentru alte scopuri (de exemplu, reţele sociale, scrierea de coduri de programare?)“

De cealaltă parte a liniei telefonice se aşterne tăcerea. Părinţii sunt preocupaţi de iritabilitatea, încăpăţânarea şi sănătatea mentală a copiilor adolescenţi, dar nu înţeleg cu adevărat ce fac fiii lor pe internet.

Greg este un elev de clasa a XI-a foarte inteligent care joacă lacrosse şi face cros la şcoala privată pe care o urmează (o şcoală doar pentru băieţi). Părinţii sunt convinşi că e deprimat. Se joacă pe computer până la 3 dimineaţa şi se ascunde tot timpul în cameră. Când l-am întâlnit, am văzut un adolescent îmbrăcat lejer, dar cu grijă. La început, vorbea politicos, chiar dacă pe un ton puţin arţăgos, evita să privească în ochi şi se comporta un pic arogant. S-a luminat la faţă şi a părut să se relaxeze când l-am întrebat de jocuri. L-am întrebat dacă considera că jocurile au devenit o problemă pentru el. Mi-a răspuns că nu.

L-am rugat pe Greg să îmi povestească despre jocul pe care îl joacă cel mai mult. Şi-a dat ochii peste cap deoarece, în mod evident, nu sunt foarte bine versată la jocurile online. Mi-a explicat că era conducător de raiduri în Final Fantasy (joc multiplayer similar cu World of Warcraft). Coordona orarele a 40 de oameni, pentru ca aceştia să fie disponibili în serile de bătălii. Îi ţinea la curent cu strategii şi planuri. E un joc sofisticat şi lui îi place să audă părerile jucătorilor referitoare la strategii mai bune şi îl încântă fiorul victoriei cu tovarăşii din echipă.

Mi-a explicat că joacă în general cu cei pe care îi ştie de la şcoală. Da, se joacă până noaptea târziu. Îşi face treaba la şcoală — ia note de 9, deşi părinţii ar prefera 10 — şi are mulţi prieteni în viaţa reală, dar se joacă atunci când e

plictisit sau se face târziu. Zice că nu e deprimat, ci enervat de părinții care îl bat la cap tot timpul.

Ca părinți, trebuie să știți ce se joacă adolescentul vostru. Jocurile sportive pe consolă nu sunt prea greu de înțeles și gestionat. Totuși, dacă se joacă World of Warcraft sau League of Legends, e nevoie să aflați mai multe. Nu vă sugerez să intrați și dumneavoastră în joc (vă rog, nu o faceți), însă trebuie să înțelegeți mai multe despre cum folosește copilul jocul. Rugați-l să vă explice regulile, eticheta, rolurile. În World of Warcraft, nivelul de abilități este reflectat de detaliile armurii. În alte jocuri, nivelul e ilustrat de un accesoriu sau de o anumită pălărie. Întrebați-i pe adolescenți ce le place la acele jocuri. Sunt competitive? E relaxant? Rugați-i să vă explice violența. În unele jocuri, femeile sunt violate și li se ia capul de pe umeri cu detalii atroce. În altele, jucătorii participă la turniruri medievale, iar cei învinși „dispar“ în loc să moară.

Atât adolescenții, cât și părinții trebuie să identifice cu înțelepciune meritele jocurilor.

Jocurile online sunt un instrument de exprimare a identității, de înfiripare de relații și de câștigare a independenței. Bineînțeles, însă, că adolescenții trebuie să folosească jocurile cu moderație și să-și dea seama când acestea interferează cu viețile lor. Jucătorii adolescenți au nevoie de niște părinți care înțeleg cum utilizează ei jocurile. Au nevoie ca părinții să le închidă când ei nu mai sunt în stare. Mai au nevoie și de niște părinții care să îi lase să se joace, când este adecvat.

PRIETENII REALI ÎN ERA DIGITALĂ

Prieteniile din era digitală au un plus de complexitate. Mi-a devenit clar că „cei bogaţi devin şi mai bogaţi“ când este vorba de prieteniile adolescentine marcate de tehnologie:

• Adolescenţii care au abilităţi sociale şi o stimă de sine sănătoasă sunt capabili să folosească reţelele sociale şi comunicarea electronică pentru a-şi consolida relaţiile.

• Copiii cu stimă de sine mai scăzută sunt mult mai expuşi la riscul de a fi condiţionaţi negativ. Se pot simţi mai prost în propria piele când compară profilele şi numărul de like-uri sau de oameni care îi urmăresc şi când caută confirmare pe internet.

În ciuda tuturor „prietenilor“ şi a „urmăritorilor“, mă preocupă faptul că fiica mea nu înţelege prietenia reală. Ce să fac?

Formarea prieteniilor este o componentă-cheie a dezvoltării adolescenţilor. Ştim că dezvăluirile făcute faţă în faţă sunt esenţiale pentru formarea prieteniilor adolescentine. Mai ştim şi că legarea de prietenii adolescentine e puternic corelată cu încrederea de sine şi starea de bine. Mesajele de tip text şi site-urile de socializare nu au o legătură imediată cu izolarea şi stima de sine scăzută. Prietenii de pe Facebook şi utilizarea reţelelor sociale se corelează în schimb pozitiv cu stima de sine. Site-urile de socializare şi prieteniile adolescentine sunt totuşi o combinaţie destul de complicată.

Autoprezentarea selectivă, dezvăluirile despre sine şi investirea afectivă par a fi componentele centrale necesare pentru a înţelege prieteniile adolescentine din

epoca rețelelor sociale.

ELEMENTELE ESENȚIALE FORMĂRII PRIETENIILOR

• Site-urile de rețele sociale facilitează autodezvăluirile.

• Atuodezvăluirile bine temperate duc la prietenii întărite.

• Cei care împărtășesc prea multe caută confirmări ale propriei valori.

• Este mult mai probabil ca cei care caută confirmări să fie condiționați negativ în activitatea online.

• E puțin probabil ca adolescenții cu abilități sociale nedezvoltate să culeagă beneficiile rețelelor sociale.

• Prezentarea de sine selectivă îi ajută pe adolescenți să își cultive cel mai bun sentiment de sine.

• Investirea afectivă excesivă duce la dezamăgire și la o proastă imagine de sine.

AUTOPREZENTAREA SELECTIVĂ

Fiica mea își compară mereu viața cu petrecerile fabuloase și pozele pe care le vede pe internet. Îi face rău?

Profilul participanților este marca celor mai multe rețele sociale. Le permite

adolescenţilor să-şi prezinte partea cea mai bună. Există studii de cercetare care susţin corelaţia dintre autoprezentarea selectivă şi sentimentul pozitiv de sine. Astfel, abilitatea de a-şi sublinia în profil cea mai bună parte a sinelui scoate ce este mai bun dintr-un adolescent. Totuşi, este important de înțeles diferența dintre profilul de pe Facebook și cel din realitate. Nu trimiteți altora cel mai prost selfie, la fel nici nu postați poze cu petreceri la care nu ați fost invitați. „Invidia de pe Facebook“ este definită prin sentimentele de tristețe și invidie care apar după vizualizarea postărilor făcute de alții pe Facebook. Cercetătorii au relevat că cele mai importante declanşatoare pentru adulți sunt pozele de vacanță și postările de la zilele de naștere. Nu există cercetări concludente în ceea ce-i privește pe adolescenți, dar bănuiesc că, dacă nu sunt invitați la o petrecere, aceasta constituie o mare parte din problemă. Obiectivul dumneavoastră este să vă ajutați adolescenții să recunoască faptul că nu pot fi invitați la toate petrecerile, dar că se pot conecta cu prietenii, că pot vizualiza profile și postări cu un ochi critic și că se pot simți bine în pielea lor.

Cum să prevenim comparaţiile nesănătoase

√ Puneți în evidență diferența dintre profil și realitate.

√ Ajutați-i pe adolescenți să își dea seama că văd numai o parte a întregului tablou.

√ Încurajați-i pe adolescenți să se concentreze pe prietenii pe care îi cunosc bine — e mult mai ușor să idealizezi cunoștințele.

√ Arătați-le adolescenților cum să se concentreze pe propriile puteri atunci când încep să se simtă invidioși.

√ Țineți cont de faptul că nu e nimic în neregulă să acceptați noi prieteni și urmăritori în spațiul virtual.

√ Spuneți-le adolescenților că Justin Bieber, Beyoncé și alte vedete care se află în fruntea listei de pe Instagram au cu toții personal special angajat să le gestioneze conturile.

√ Amintiți-le adolescenților să iasă de pe rețelele sociale care îi fac să se simtă prost.

Dezvăluirile despre sine și împărtășirea excesivă

Ușurința și anonimatul comunicării de pe internet facilitează dezvăluirea de informații personale și conduce, în acest fel, și la împărtășiri excesive. S-a descoperit că acest lucru este valabil mai curând pentru băieți decât pentru fete. Autodezvăluirile sunt liantul care menține relațiile dintre adolescenți. E de dorit ca adolescenții să dezvăluie unele informații personale prietenilor bine cunoscuți pentru a cultiva relația respectivă. Partea problematică este că informațiile oferite cu prea mare larghețe îi fac pe adolescenți și pe adulți vulnerabili la dezamăgire, reacții negative și depresie.

Pentru adulți, autodezvăluirile excesive seamănă cu ce se spunea despre pornografie: „O identifici când o vezi“. Mulți adulți de pe Facebook au câte „un prieten“ care spune prea multe despre sine în mod constant. Face postări despre crampe, hemoroizi și depresie. Vă dați seama când are o zi proastă fie că vreți, fie că nu. Nu e chiar la fel de simplu cu adolescenții.

Iată câteva întrebări pe care adolescenții trebuie să și le pună înainte de a face dezvăluiri excesive:

„Postez ceva adecvat pentru prieteni și urmăritori?“

„Ar fi comunicarea aceasta mai potrivită pentru un mesaj sau o întrevedere față în față?“

„O să fiu supărat dacă nu comentează nimeni sau nu îmi oferă nimeni încurajări?“

„Are timp prietenul virtual să asculte ce mă preocupă?“

„O să mă simt mai bine după ce mi-am împărtăşit preocupările?“

„N-ar fi mai bine să-mi dau frâu liber în faţa unui prieten sau a unui părinte în carne şi oase?“

„Cunosc persoana destul de bine pentru a-i dezvălui informaţii personale?“

INVESTIREA ÎN REŢELE SOCIALE ŞI MESAJE DE TIP TEXT

Adevărul este că nu contează cât de mult timp petrec adolescenţii pe reţelele sociale. Necazurile sunt produse de felul în care le utilizează şi de cât de puternică e investiţia lor afectivă. Cercetările au demonstrat că este mult mai probabil ca adolescenţii care utilizează reţelele sociale cu frecvenţă mare să aibă o bună „concepţie despre sine“. Cu toate acestea, adolescenţii care investesc prea mult în site-urile de reţele sociale au un risc mai mare de a avea o stimă de sine scăzută sau de a fi depresivi. Luaţi doi adolescenţi care folosesc site-urile de socializare de mai multe ori pe zi, unul care investeşte foarte mult şi altul care nu face aceasta. Dacă le tăiaţi accesul la site, cel care a investit mult se poate simţi deconectat şi pierdut. Teoria spune că adolescenţii care investesc excesiv în reţelele sociale sunt mai puţin capabili să facă deosebirea dintre „CV-ul social“ pe care îl afişează prietenii lor şi realitatea din viaţa de zi cu zi a prietenilor respectivi. În consecinţă, aceşti adolescenţi folosesc puncte de comparaţie nerealiste şi exagerate atunci când se autoevaluează. Aceasta explică de ce investirea crescută în reţelele sociale îi expune pe adolescenţi la riscuri crescute

de a avea o stimă de sine scăzută și depresie.[113] (Consultați caseta anterioară, pentru detalii despre legătura dintre site-urile de socializare și depresie.)

Prea mult timp petrecut pe rețelele sociale cauzează depresie?

Academia Americană de Pediatrie (AAP) explică faptul că depresia de tip Facebook „se dezvoltă atunci când preadolescenții și adolescenții petrec mult timp pe site-uri de socializare, ca Facebook, și acuză ulterior simptomele clasice ale depresiei“. De vreme ce adolescenții americani își pierd interesul față de Facebook cu fiecare săptămână ce trece, cele de mai sus ar trebui reformulate în termeni de „depresie cauzată de rețelele de socializare“. În 2011, AAP și-a exprimat grija că adolescenții care petrec mult timp cu rețelele sociale prezintă un risc crescut de depresie.[114] Cercetările ulterioare au dovedit că utilizarea acestor rețele nu se corelează direct cu depresia clinică. Ele nu produc depresie, dar joacă un rol în declanșarea ei. În unele cazuri, rețelele sociale contribuie la stima de sine scăzută și la „nefericire“. Cercetătorii de la Universitatea din Michigan au urmărit 80 de studenți activi pe Facebook. Au descoperit că, pe măsură ce studenții petreceau mai multă vreme pe Facebook, ei tindeau să devină mai nefericiți pe moment și mai puțin mulțumiți de viața lor în general.[115]

Rețelele sociale oferă noi moduri de a declanșa invidia, gelozia și comparațiile. Profilele de pe aceste site-uri prezintă deseori numai partea bună și pozitivă, nu și pe cea reală. Adolescenții își numără „prietenii“, „urmăritorii“, numărul de „like-uri“ — Facebook le oferă adolescenților multe ocazii de ruminație. Ruminația se definește ca o focalizare compulsivă a atenției asupra propriilor suferințe. Deosebirea dintre ruminație și îngrijorare este că accentul cade în principal pe cauze și consecințe, dar nu pe soluții. Ruminația intensă se corelează cu depresia și anxietatea. Cu toate acestea, nu cred că rețelele sociale cauzează depresia, comparațiile sau invidia. Sunt de părere că adolescenții care sunt înclinați spre izolare și depresie descoperă că Facebook sau alte site-uri înrăutățesc situația sau devin locuri unde se manifestă comportamentul ruminativ.

Adolescenţii trebuie să fie precauţi şi să nu se autoevalueze în funcţie de numărul de „like-uri“ pe care le primesc sau de „prieteni“.

Pentru a vă ajuta adolescenţii să aibă o relaţie sănătoasă cu reţelele sociale, spuneţi-le că, deşi comparaţiile şi invidia sunt normale, profilele care arată „prea bine pentru a fi adevărate“ probabil că nici nu sunt adevărate.

ÎNTÂLNIRILE AMOROASE ŞI RELAŢIILE INTIME

Fiica mea şi iubitul ei îşi trimit mesaje în mod constant. Nu se văd şi nici nu vorbesc la telefon. Să-mi fac griji?

Părinţii Emmei au programat o teleconferinţă cu mine, deoarece erau îngrijoraţi că fiica lor sociabilă, de 18 ani, este implicată într-o relaţie inadecvată. Mi-au explicat că Emma îl vedea pe Luke, iubitul ei, numai la şcoală. Îşi trimiteau mesaje ziua şi noaptea. Emma începea să-şi facă griji dacă nu primea niciun mesaj într-o oră. Uneori stăteau pe chat-ul video înainte de culcare. Nu-şi dădeau telefoane, nu se întâlneau. Emma spusese că erau amândoi foarte ocupaţi şi chiar nu aveau timp să stea împreună în persoană.

Le-am explicat părinţilor Emmei că acea relaţie nu era ieşită din comun. Emma şi Luke se străduiau foarte mult să menţină o comunicare constantă, dar nu aveau timp să se bucure unul de altul în persoană. I-am asigurat că fiica lor era sănătoasă din punct de vedere psihologic, deşi am recunoscut şi eu că acest stil

de „întâlniri“ era epuizant şi nu oferea nimic distractiv.

Întâlnirile amoroase nu se schimbă în mod real, dar dinamica lor şi regulile mai evoluează, cu fiecare generaţie. Adolescenţii de azi susţin că „se întâlnesc“ mai puţin şi „se combină“ mai mult. Mesajele-text, reţelele sociale şi întâlnirile amoroase de pe internet au revoluţionat cu siguranţă modul în care ne întâlnim şi comunicăm în scopuri romantice. Există câteva tipuri de întâlniri amoroase:

• În carne şi oase

• Întâlniri amoroase pe internet organizate oficial (de exemplu, pe site-uri ca OkCupid şi match.com)

• Relaţii virtuale, în care partenerii nu se întâlnesc

• Întâlniri amoroase virtuale între avatare (temă care nu este de interes pentru această carte)

Adolescenţii nu trebuie să folosească site-urile matrimoniale. Întâlnirile amoroase online au fost o adevărată revoluţie pentru adulţi, dar, din punctul de vedere al dezvoltării, nici măcar adolescenţii mai mari nu sunt pregătiţi pentru aşa ceva. Este esenţială învăţarea deprinderilor sociale legate de întâlnirile amoroase şi intimitate. În general, nu îi încurajez pe adolescenţi să iniţieze relaţii romantice pe internet cu oameni pe care nu îi cunosc în viaţa reală. Cred că este important să aibă experienţe cu oameni „reali“, înainte de a începe să iniţieze relaţii intime pe internet. Dacă adolescentul dumneavoastră intră într-o relaţie romantică pe internet, atunci trebuie să se implice şi părinţii. Nu întrerupeţi acea relaţie. Copilul adolescent o poate ascunde cu uşurinţă. Părinţii lui Jake au vorbit la telefon cu cei ai lui Zoe, au vorbit direct şi cu Zoe, pe Skype. Accentul trebuie să cadă pe faptul că este necesar ca adolescenţii să înveţe cum să se descurce în relaţiile reale, care vor fi în mod inevitabil mediate prin mesaje-text şi reţele de socializare.

Mi-am dat seama că se petrec astfel de schimbări când Ellen Fein şi Sherrie Schneider au lansat în 2013 o carte nouă intitulată Not Your Mother’s Rules: The

New Secrets of Dating (Regulile mamei nu mai sunt valabile: noile secrete ale întâlnirilor amoroase). În 1995 tot ele scriseseră The Rules: Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right (Regulile: Secrete tradiționale pentru a cuceri inima celui hărăzit). Această din urmă carte a fost un bestseller și a generat multe controverse. Aveam 25 de ani la vremea aceea și eu împreună cu prietenele mele ne înfioraserăm la ideile prezentate. Fetele erau încurajate să fie „unice“ și să „se lase greu.“ Partea feministă din mine era îngrețoșată, dar îmi dădeam seama că e caracteristic naturii umane să îți dorești ce nu ai. „Regulile“ au mai mult sens în prezent, deoarece e greu să mai creezi mistere și romantisme pe Twitter.

Așteptarea tensionată și dorul au fost dintotdeauna mărcile romantismului în relații. Tehnologia digitală a mai anihilat câte ceva din „romantismul“ relațiilor. Unul dintre avantajele evidente este că e mult mai ușor să menții legătura dacă te afli departe. Sunt îngrijorată că e chiar mult prea ușor. Mesajele-text, postările pe Twitter, alte tipuri de postări, comunicarea pe Skype cu persoana care ne-a stârnit interesul consumă foarte mult timp și energie. E ușor să interpretezi greșit ce apare pe Snapchat. Adolescenții deja se simt stânjeniți de propria sexualitate, iar tehnologia digitală mai adaugă un nivel de incertitudine. Este simplu să faci autodezvăluiri despre sine, dar acestea duc uneori la „sexting“.

În fiecare zi, lucrez cu un adolescent sau cu un tânăr adult care se gândește obsesiv dacă să răspundă la mesajele-text sau să-și schimbe statutusul online legat de relațiile amoroase. Săptămâna trecută l-am întâlnit pe Adam, care era interesat de o nouă fată. Era frustrat pentru că o plăcea cu adevărat, însă ea îi trimitea mesaje-text contradictorii. Era mereu ultima care trimitea vreun mesaj și nu schimba mesaje noaptea târziu. Uneori treceau și 8 ore (ea avea serviciu) până răspundea la ultimul lui mesaj. Adam se simțea din ce în ce mai frustrat și mai inconfortabil din cauza nesiguranței. Prietenii îi spuneau că fata nu e interesată de el. Totuși, era dornică să facă planuri cu el și încântată să îl vadă. L-am întrebat: „Dacă nu ar fi existat mesajele-text, ți-ar fi transmis oare semne mai clare și te-ai fi simțit mai puțin prost că îi faci curte?“ M-a privit de parcă eram proastă, dar mi-a răspuns răspicat „da“. Nu am nicio idee dacă tânăra respectivă este potrivită pentru Adam, dar ea nu stă mereu în legătură cu el. Nu se grăbește deloc și provoacă freamătul lui Adam.

Îi îndemn de regulă pe adolescenți și pe tineri să-și imagineze întâlnirile amoroase fără mesajele-text și rețelele sociale. Să își imagineze că trebuie să pună mâna pe telefon pentru a face planuri. Să-și imagineze că trebuie să fugă

acasă și să asculte robotul telefonic ca să vadă dacă i-a sunat persoana iubită. Taylor Casti, masterandă la New York University, a postat o parodie la întâlnirile amoroase din prezent: „«Nu ar fi mai simplu să aranjați o întâlnire printr-o convorbire telefonică de cinci minute în loc de schimburi de mesaje-text care durează trei zile?», vă întrebați. Bineînțeles că da. Însă suntem în 2013. O asemenea opțiune nu mai este deloc practicabilă“.

Mesajele-text și sextingul au schimbat cel mai mult peisajul întâlnirilor amoroase adolescentine. Mesajele au înlocuit complet telefonul când e vorba de întâlniri. Dacă un adolescent zice „el a spus, ea a spus“, trebuie să subînțelegeți că e vorba de comunicare prin mesaje-text, dacă nu vi se specifică altceva.

Adolescentul dumneavoastră nu are nevoie de îndrumare în comunicarea pe teme amoroase.

„A spune“ a fost redefinit pentru a include orice formă de comunicare reală sau virtuală.

Instrucţiuni de bază pentru schimbul de mesaje amoroase între adolescenţi

√ Cuplurile sau cuplurile „potențiale“ nu trebuie să fie în contact permanent.

√ Mesajele-text trebuie folosite pentru a face și a clarifica planuri din viața reală.

√ Problemele personale trebuie discutate personal (sau cel puțin prin FaceTime).

√ Dacă unul dintre parteneri devine iritant sau enervant în mesaje, lămuriți în persoană despre ce este vorba.

√ Trebuie pusă în discuție prezența pe internet a cuplului și a relației:

√ Vă schimbați statusul personal?

√ Aveți voie să postați pe pagina celuilalt?

√ Cum se pune capăt schimburilor de mesaje-text?

√ Trebuie să luați pauze de la trimiterea de mesaje.

√ Când trebuie să ieșiți de pe dispozitiv, dați vina pe părinți, dacă e cazul.

√ Dacă vi se pare că depuneți prea mult efort într-o relație, luați o pauză cu mesajele.

√ Încercați să nu faceți postări prea personale.

√ Nu trimiteți prin mesaje (sau nu postați) ceva ce nu ați dori să vadă și alții.

√ Rezistați la „presiunea fotografiilor.“

√ Nu puneți pe Snapchat sau în mesaje poze cu un conținut prea sexual sau cu nuditate parțială.

√ Cuplurile de liceeni se mai și despart, deci nu trimiteți poze nud!!

SEXTINGUL

Fiul meu a primit o poză în care o fată care îl place este parțial dezbrăcată. Vrea să știe ce să facă? Ce pot să-i spun?

Fiul dumneavoastră a primit un „sext“ de la o admiratoare. Sextingul face parte din viața adolescenților din prezent. Sextingul se definește ca trimiterea de poze cu conținut sexual explicit prin mesaje-text sau via internet.

STATISTICI DESPRE SEXTING

• 10–20% dintre adolescenţi au trimis sau au postat poze nud sau seminud.

• 30% dintre cei de 17 ani au primit fotografii cu conţinut sexual explicit.

• 40% dintre fetele care au trimis un „sext“ au vrut să facă o glumă.

• 30% dintre băieţii care au primit un „sext“ au crezut că fata dorea o întâlnire sau voia să se combine în viitor.

• Fetele sunt puţin mai înclinate spre sexting (18% băieţi şi 22% fete, conform unui studiu).[116]

• 30% dintre adolescenţii care au trimis un „sext“ au făcut aceasta deşi aveau cunoştinţă despre implicaţiile legale.[117]

• S-au înregistrat condamnări pentru pornografie infantilă în urma trimiterii de imagini cu minori în ipostaze sexuale.

Adolescenţii care fac sexting nu sunt nici bolnavi mental, nici nişte excluşi. Ei reprezintă un segment dintre adolescenţii din prezent. Sextingul nu este legat de tulburări de sănătate mentală, dar este corelat cu impulsivitatea şi abuzul de substanţe. Unele studii arată că fetele şi băieţii trimit „sexturi“ în mod egal, dar altele susţin că fetele sunt mai înclinate să trimită sau să posteze un „sext“. Fetele simt în mod cert mai intens presiunea de a fi „sexy“ şi de a-şi mulţumi prietenii şi iubiţii prin postarea de fotografii neadecvate.

Din punct de vedere dezvoltaţional, sextingul este o componentă a formării identităţii sexuale şi a primelor experienţe sexuale. Este mult mai periculos pentru adolescenţi, deoarece este mai probabil ca ei să fie mai impulsivi şi mai puţin dornici să se gândească la consecinţe. Presiunea grupului de a trimite mesaje sexuale este mare. Thatsnotcool.com le oferă adolescenţilor o abordare creativă şi ludică a presiunii de pe internet. Se fac referiri la sexting în termeni

de „presiune de a publica fotografii“. Se oferă niște „cartonașe de urgență“ pe care adolescenții sunt încurajați să le transmită mai departe, pentru a dezamorsa presiunea de pe internet de a împărtăși prea multe sau de a face sexting. Cartonașul pentru sexting (sau mai degrabă contra acestui obicei) zice: „Când mă tot strezi să trimit poze nud, îmi cam vine să vomit“.

MUŞCĂTURA DIN DRAGOSTE — VARIANTA ELECTRONICĂ

Presiunea de a fi „sexy“ nu e o noutate. Începe să se manifeste mai devreme, deoarece există mai mult acces la „senzualitate“. Addison, fiica mea de 5 ani, a ales să-şi pună pe lista de melodii de la grădiniță piesa lui Psi, „Gangnam Style.“ E vorba despre un cântec alert, ușor de fredonat, cu versuri în coreeană, care și-a inventat propriile mișcări de dans. Singurul cuvânt din engleză care se înțelege din el este „sexy ladies“. Lui Addison îi place tare mult „sexy ladies“ și umblă prin casă și le zice tuturor că ea este o „sexy lady.“ Când încerc să-i explic că nu e nevoie să fie o „sexy lady“, totul se transformă într-un exercițiu de confuzie totală. Îi prezint argumente circulare care susțin că fetițele mici nu trebuie să fie „sexy“. Îi spun că trebuie să se definească și să fie apreciată pentru mintea ei. Îmi aruncă un zâmbet drăcos, își pune mâinile în șolduri și începe să execute dansul de galop pe care l-a popularizat melodia respectivă. Pentru ea, „sexy“ înseamnă dans, vedete rock și fete „șic“.

Copiii din Statele Unite care au fost prinşi că distribuie fotografii cu conţinut sexual explicit au fost duşi la tribunal, cu acuzarea de distribuire şi posesie de pornografie infantilă.

Până să ajungă la gimnaziu, fetele sunt deseori definite prin „senzualitate“. Acest lucru este omniprezent în cultura populară. Un studiu a dezvăluit că 50% dintre adolescentele mai mari care făceau sexting consideră că fac „un cadou sexy“ iubitului. Atât fetele, cât și băieții spun că există presiunea de a face sexting, însă aceasta este mult mai mare pentru adolescente. În 2011, New York Times a scris despre o fată de clasa a VIII-a care i-a trimis iubitului ei o poză nud. După ce s-au despărțit, el i-a dat altei fete poza, iar aceasta a postat-o din nou cu mesajul: „Alertă de târfe. Dacă vi se pare că fata asta e curvă, dați poza mai departe“. Imaginea a devenit virală în școală. Fostul iubit și fosta prietenă au fost puși în cătușe și și-au petrecut noaptea la centrul regional de detenție juvenilă. Trei copii care au distribuit fotografia au fost acuzați de diseminare de pornografie infantilă, un gest cu caracter penal. Unul dintre avocați a explicat că deținerea în telefonul mobil de poze nud cu partenerul e menită să demonstreze că persoana respectivă este activă din punct de vedere sexual, ceea ce aduce un câștig pentru statutul social; e ca un fel de „mușcătură din dragoste în variantă electronică“[118]. Trei ani mai târziu, s-au impus aceleași măsuri legale: în ianuarie 2014, o fată de 16 ani a fost găsită vinovată de pornografie infantilă, deoarece a distribuit poze nud cu fosta parteneră a iubitului ei.

Avertizați adolescenții să nu trimită vreo poză care nu ar dori să fie distribuită.

Din punct de vedere psihologic, sextingul poate fi răvășitor și umilitor. Adolescenții au încredere în prieteni și nu se gândesc cât e de simplu să distribui și să comentezi fotografii. Snapchat este unul dintre cei mai înrăiți acuzați. Pozele sunt setate să „dispară“ după cel mult 10 secunde, dar rămâne destul de mult timp pentru a se face o captură de ecran.

INDEPENDENȚA

Îmi place tare mult că fiica mea îmi trimite tot timpul mesaje, însă trebuie să-mi fac griji pentru independența ei?

Ca orice alt lucru, trimiterea de mesaje mamei în mod constant are avantaje și dezavantaje. În articolul său „O națiune de oameni slabi de înger“, Hara Estroff Marano a numit telefonul mobil „ombilicul etern“. Când copilul crește, el interiorizează imaginea mamei și a tatălui, precum și valorile care sunt transmise de-a lungul anilor. Apoi, ori de câte ori ajunge să se confrunte cu vreo nesiguranță sau dificultate, copilul apelează la „adulții înțelepți“ pe care-i poartă în interiorul lor.[119] Adolescenții nu trebuie să-și interiorizeze părinții. Pot interioriza doar gestul „Trimite un mesaj mamei sau tatei“.

Nu se doarme cu telefonul

Am mai spus-o și în capitolele precedente, o repet și acum: consider că este important ca adolescenții să nu doarmă cu telefonul lângă ei. Au nevoie să ia o pauză, să se distanțeze o vreme de părinți, prieteni, școală și, cel mai important, de telefon. Decideți că priza de încărcare a telefonului trebuie să stea în bucătărie sau în altă cameră, pentru a insufla acest comportament și adolescentului.

Îmi place faptul că adolescenții și tinerii pot păstra acum cu ușurință contactul cu părinții. Îmi place foarte mult și că părinții au un sentiment de siguranță deoarece își supraveghează copiii prin mesaje. Însă părinții uită adesea că obiectivul adolescenței este cultivarea independenței. Adolescenții care trimit mesaje în exces își pot submina încrederea necesară obținerii unei autonomii sănătoase.

Recomandări pentru schimburile de mesaje-text între părinţi şi copii

√ Adolescenţii trebuie să le trimită părinţilor mesaje când ies noaptea.

√ Adolescenţii trebuie să le trimită părinţilor mesaje dacă se aşteaptă să se întoarcă acasă mai târziu decât fusese planificat sau mai târziu decât ora de culcare.

√ Adolescenţii trebuie să le trimită mesaje părinţilor dacă ajung în situaţii dificile şi au nevoie de ajutor (de exemplu, dacă ajung să şofeze în stare de ebrietate, dacă au băut prea mult sau dacă sunt la vreo petrecere unde nu se simt confortabil).

√ Nu e nevoie ca adolescenţii să le trimită mesaje părinţilor ori de câte ori ajung undeva.

√ Nu e nevoie ca adolescenţii să îşi pună părinţii la curent cu ce fac din jumătate în jumătate de oră, atunci când nu sunt acasă.

√ Adolescenţii trebuie să închidă sistemul GPS din maşină şi să mai folosească şi hărţi.

√ În zonele urbane, adolescenţii trebuie să folosească singuri mijloacele de transport în comun.

√ Adolescenţii trebuie să fie încurajaţi să stabilească întâlniri şi să se ducă singuri la ele (atunci când aceste lucruri sunt adecvate).

√ Părinţii pot răspunde la mesajele frecvente, dar ar trebui să-i încurajeze pe adolescenţi să ia deciziile mai puţin importante pe cont propriu (de exemplu, să hotărască singuri dacă vor bea ceai picant sau Frappucino light)

√ În anumite ocazii, adolescenţii trebuie să fie despărţiţi în siguranţă de părinţi şi să nu aibă telefoane (când merg să doarmă la casa unui prieten, la o ieşire de duminică în aer liber).

√ Îmi plac tare mult taberele de vară şi programele care nu permit folosirea telefoanelor mobile.

√ Nu trimiteţi mesaje în exces copilului adolescent!!!!!

REGULILE ADOLESCENTULUI

Adolescentul meu nu e prea mare pentru a mai impune reguli despre utilizarea tehnologiei?

Adolescenţii au din ce în ce mai puţine reguli legate de timpul pe care îl pot petrece cu privitul la televizor şi cu dispozitivele digitale. Au şi mai puţine restricţii despre ce pot face sau vedea pe internet. Cred cu tărie în predarea ştafetei şi în acordarea de mai multe libertăţi adolescenţilor. Însă lumea digitală este mult mai complicată pentru ei, iar părinţii trebuie să se implice şi trebuie să existe mai multe instrucţiuni decât cele deja stabilite. Când copiii sunt mai mici, părinţii sunt mult mai implicaţi, iar cei mici mai puţin experimentaţi. Liceul nu trebuie să fie momentul când punem punct regulilor. Cei mai mulţi părinţi vin atunci cu reguli despre întâlniri amoroase, alcool şi ora de culcare. Un studiu pentru Pew Internet and American Life Project a relevat că adolescenţii se bazează substanţial pe sfaturile părinţilor în comportamentul online şi în gestionarea experienţelor dificile. Chiar dacă părinţii stabilesc mai puţine reguli, părinţii continuă să le vorbească adolescenţilor despre acele aspecte ale prezenţei lor pe internet care nu sunt de natură tehnică. Şaizeci la sută dintre adolescenţi spun că părinţii le-au verificat profilurile de pe reţelele sociale.[120] Verificarea şi urmărirea adolescenţilor poate duce la conflicte imediate, însă va asigura, în final, o experienţă online mai sănătoasă pentru copil. Recent, am asigurat-o pe o mamă că nu era vina ei că fiica începuse să ia cocaină şi ketamină. Mi-a zâmbit şi mi-a spus: „Da, poate aşa e, dar dacă i-aş fi verificat telefonul măcar o dată, aş fi văzut grămada de SMS-uri pe tema asta. Doar o singură dată de-aş fi făcut-o!“

ȘCOALA ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Cum se poate descurca adolescentul cu cerinţele de la şcoală şi cele ale tehnologiei?

Există patru componente ale discuţiei despre şcoală:

1. Şcolile în tranziţie

2. Cum a schimbat tehnologia procesul educativ

3. Gestionarea timpului şi factorii de distragere a atenţiei

4. Somnul

Elevii de liceu din a doua decadă a acestui secol sunt dintr-un experiment. Tehnologia a devenit un segment din curriculum la şcolile publice, dar este integrată în moduri uşor diferite de fiecare liceu şi profesor. Unii elevi fac pe tabletă toate activităţile de matematică, altora nu li se permite aşa ceva.

Clasa a IX-a a reprezentat mereu un an de tranziţie. Începerea liceului înseamnă adesea schimbarea şcolilor şi o independenţă şcolară crescută. Sesiunile de orientare pentru părinţi şi elevi ar trebui să includă şi un rezumat despre cum se utilizează tehnologia în educaţie. Adolescenţii trebuie să ştie:

• Care sunt toate temele postate pe serverul şcolii?

• Care este limita de timp pentru ca profesorii să posteze temele şi evaluările?

• Cum trebuie predate temele?

• Cum poate să confirme elevul că a primit tema trimisă prin e-mail?

• Sunt laptopurile şi tabletele permise sau chiar necesare la ore?

• Care sunt politicile despre drepturi de autor şi plagiat?

Deocamdată, acest teritoriu nu este foarte bine explorat. Şi dacă dumneavoastră nu puteţi pricepe cum stau lucrurile, nici copilul nu va putea. Adolescenţii spun că au trimis profesorilor prin e-mail lucrări pe care aceştia susţin că nu le-au primit. Adesea aud cum adolescenţii nu au intrat pe site-ul şcolii şi deci au pierdut o temă postată de curând. Există dezbateri despre fiecare element al activităţii şcolare şi ale tehnologiei. Matematica se face şi se înţelege mai uşor pe tabletă sau pe o foaie de hârtie? Toate temele trebuie postate pe un singur server? E bine ca adolescenţii să aibă acces la internet de la şcoală, în timpul zilei? Treptat, şcolile vor dezvolta politici coerente şi toţi profesorii vor avea aceeaşi abordare. Pe moment, adolescentul trebuie să înţeleagă abordarea fiecărui profesor şi să-şi facă un plan integrat.

Cum a schimbat tehnologia învăţarea şi cercetarea din liceu?

În mod evident, internetul a făcut cercetarea mult mai eficientă şi mai accesibilă. Întrebarea nu mai este: „Pot afla răspunsul?“, ci „Ce răspuns să aleg?“ Autenticitatea şi plagiatul sunt elemente-cheie legate de cercetare. Prin autenticitate înţeleg gradul de încredere acordat informaţiei postate pe site-uri. Elevii trebuie să evalueze unde găsesc informaţia şi să judece valoarea sursei. Dacă se află în fruntea listei de pe Google, nu înseamnă că informaţia este mai bună decât cea listată mai jos. De fapt, multe dintre aceste site-uri fruntaşte utilizează marketingul şi cuvintele foarte căutate (ad words) de pe Google pentru a apărea în capul listei de căutare. Există site-uri mai de încredere şi mai puţin fiabile. Site-ul New York Times şi cel al National Institutes of Health sunt exemple de site-uri de toată încrederea. Adolescenţii trebuie să fie mai precauţi cu site-urile administrate de surse, indivizi şi vânzători mai puţin cunoscuţi. Adolescenţii acordă adesea prea multă încredere site-urilor. O întrebare bună pe care trebuie să şi-o pună este dacă scopul site-ului este vânzarea sau, mai degrabă, cercetarea şi educaţia. Adolescenţii trebuie să se intereseze de calificarea profesională a bloggerului sau a autorului. Lucrează la vreo firmă de marketing sau îşi scrie teza de doctorat? În medicină, ne folosim de modelul

cercetării evaluate de colegi (peer review) ca standard de bază. Cercetarea evaluată de colegi este citită și evaluată de experți din domeniu înainte de a fi acceptată spre publicare. Include cele mai bune practici de cercetare. Dacă informațiile de pe internet sunt susținute de astfel de cercetări valide, atunci voi avea încredere în acele date. Adolescenții sunt consumatori experimentați de media, dar nu sunt suficient învățați cum să deosebească gunoiul de comorile în spațiul virtual.

Internetul a făcut posibil ca aproape orice să poată ajunge la public, iar volumul de informații online ne îngreunează tuturor sarcina de a separa ceea ce merită citit de ceea ce nu merită. S-a încețoșat și granița dintre ce e original și ce nu. Oamenii copiază și lipesc cu ușurință materiale de pe site-uri web în propriile lor documente, fără să ia în seamă observațiile despre drepturile de autor din josul paginilor web. Se înregistrează și opusul acestei situații când site-urile web și blogurile postează cu toptanul materiale deja publicate în alte părți. Ușurința accesării acestor informații online poate să-i îngreuneze adolescentului sarcina de a-și aminti că școlile așteaptă gândire reflexivă și lucrări originale. În 1985, plagiatul însemna copierea cuvânt cu cuvânt din World Book Encyclopedia sau cumpărarea unei lucrări gata scrise de la cineva din școală. În prezent, plagiatul și încălcarea drepturilor de autor sunt și mai ușor de săvârșit. Este important ca adolescenții să recunoască meritele altora și să-și asume ei înșiși drepturile de autor pentru ce au scris sau creat pe internet.

După un studiu din 2010 făcut de Joseph Institute Center for Youth Ethics, unul din trei elevi s-a folosit de internet pentru a plagia.[121] Acum există softuri pe care elevii, profesorii și scriitorii le pot cumpăra pentru a analiza dacă diversele lucrări conțin încălcări ale dreptului de autor sau părți plagiate. Turnitin, un serviciu plătit care verifică dacă există plagiat, susține că în topul site-urilor plagiate sunt Wikipedia, Yahoo Answers, Answers.com și eNotes. Cheia scrisului original și a cercetării autentice în secolul XXI este să-i ajutăm pe copii să înțeleagă deosebirile dintre parafrazare, citare și rezumare. Cred că este de responsabilitatea școlii să discute despre plagiat și încălcarea drepturilor de autor. Mai cred și că profesorii și școlile trebuie să-i ajute pe elevi să învețe cum să utilizeze chibzuit Wikipedia și opțiunea de copiere/lipire. Părinții pot citi lucrările și pot reaminti și ei importanța predării unei lucrări originale. Obiectivul este să-i ajutați pe adolescenți să-și asume meritele pentru propria muncă și să ofere recunoașterea necesară ideilor și muncii altora.

Cele mai plagiate site-uri sunt Wikipedia, Yahoo Answers, Answers.com şi eNotes.

TEHNOLOGIA CARE NE ÎNTRERUPE

Fiica mea e mereu online, verificându-şi contul de Twitter şi mesajele. Cum pot să pun capăt acestui lucru care o împiedică să-şi termine temele?

Din punct de vedere dezvoltaţional, a venit vremea ca adolescentul să preia controlul asupra activităţii şcolare, inclusiv asupra rezolvării temelor. Deoarece tehnologia poate fi o modalitate de distragere (şi nu doar un ajutor), cred că încă este înţelept ca adolescenţii mai mari să limiteze utilizarea tehnologiei digitale în timp ce se concentrează pe rezolvarea temelor. Oricum, adolescenţii trebuie să devină mult mai conştienţi de ce anume îi distrage şi ce le este de ajutor pentru reuşita şcolară.

Îi încurajez pe adolescenţi să…

√ Renunţe voluntar la telefon în timp ce-şi fac temele.

√ Îi anunţe pe prieteni că nu vor fi pe internet o oră sau două în timpul serilor, câtă vreme îşi fac temele.

√ Facă voluntar temele în spaţiul comun din casă (pentru a preveni orice

distragere).

√ Folosească voluntar cronometre şi să îşi alcătuiască planuri de studiu.

√ Folosească o foaie mare de hârtie sau un calendar digital pentru a-şi planifica activităţile de studiu pentru fiecare lună.

√ Folosească aplicaţia Priority Matrix care îi ajută să stabilească priorităţile în ce privește activităţile școlare.

√ Recunoască dacă temele și evaluările le provoacă anxietate.

√ Recunoască dacă nu înțeleg ceva și să ceară ajutorul profesorului, tutorelui, prietenilor cu câteva zile înainte de examen sau de termenul de predare a lucrării.

√ Înțeleagă că planificarea pe termen lung și organizarea sunt deprinderi de viaţă mult mai importante decât analiza matematică sau limba latină.

Trebuie să cultivaţi un nivel moderat de independenţă în rândul adolescenţilor. Aceştia trebuie să interiorizeze etica muncii. E uşor să deosebeşti un adolescent care studiază şi munceşte din greu pentru a-şi mulţumi părinţii de unul care face aceste lucruri mai degrabă spre propriul beneficiu. Scopul în liceu este ca el să asimileze etica muncii. Aveţi încredere în copii, fiţi dispuşi să-i lăsaţi să aibă parte şi de eşecuri (câteva, nu multe), pentru a se maturiza.

Adolescenţii şi tehnologia: lucruri permise, lucruri interzise

Da

• Priviți-vă amprenta virtuală ca pe un portofoliu online. • Fiți binevoitori pe inte

PUNCTELE ESENȚIALE

√ Trebuie să înțelegeți în ce modalități folosește adolescentul vostru tehnologia.

√ Trebuie să continuați să monitorizați cantitatea și calitatea activității online a copilului. Nu renunțați la reguli acum!

√ Căutați copilul pe Google și ajutați-l să își gestioneze amprenta virtuală.

√ Nu trimiteți mesaje în exces copilului. Încurajați-l să ia propriile sale hotărâri.

√ Întrebați copilul despre selfie-uri, mai ales dacă nu face asemenea fotografii.

√ Scoateți în evidență deosebirea dintre realitate și prezentarea selectivă de pe rețelele sociale. (Folosiți profilele prietenilor drept exemple.)

√ Întrebați copilul ce părere ar avea un om străin despre postările, mesajele și activitatea lui de pe rețelele sociale.

√ Uitați de vechile rețineri în a citi jurnalul copilului; spațiul privat nu mai există în aceeași măsură ca în trecut.

√ Dacă aflați că adolescentul face sexting, încercați să nu vă înfuriați. Încercați să înțelegeți mai bine presiunile la care este expus, anxietatea și alte comportamente riscante.

√ Interveniți dacă adolescentul începe să dea „like“ sau să susțină site-uri care cultivă ura sau comentariile răuvoitoare pe internet.

√ Fiți atenți la semnele de depresie cauzată de rețelele sociale.

√ Nu vă temeți să închideți internetul, telefonul, jocurile, mesajele în cazul în care adolescentul nu este în stare să se deconecteze singur.

√ Stabiliți un loc de încărcare a dispozitivelor peste noapte, undeva în spațiul comun din casă.

√ Transmiteți, prin propriul exemplu, o raportare sănătoasă la tehnologie.

---

[105] Victoria Rideout, Ulla C. Foehr & Donald Roberts, Generation M2: Media in the Lives of 8– to 18–Year-Olds (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010).

[106] Amanda Lenhart, Mary Madden, Aaron Smith, Kristin Purcell, Kathryn Zickuhr & Lee Rainie, „Teens, Kindness and Cruelty on Social Network Sites: How American Teens Navigate the New World of Digital Citizenship“, Pew Research Center, 9 noiembrie 2011, www.pewinternet.org/2011/11/09/teens-kindness-and-cruelty-on-social-network-sites.

[107] Emily Cohn, „Linkedln Opens Floodgates to Teens with Launch of University Pages“, Huffington Post, 19 aug. 2013, www.huffingtonpost.com/2013 /08/19/linkedin-teenagers-university-pages_n_3776504.html.

[108] „Teens and Social Media: Young People Who Used the Internet To Do Major Good, Huff Post Teen, 26 iunie 2013, www.huffingtonpost.com/2013/06/26/teens-using-social-media_n_3505564.html.

[109] Krystie Yandoli, „High School Students Build Car Fueled by Twitter, Facebook and Other Social Media“, Huffington Post, 24 mai 2013, www. huffingtonpost. com /2013 /05 /24/high-school-students-buil_1_n_3333068.html.

[110] Emma Penrod, „Teen Activists Combat Body Image Negativity with Online Tools“, Deseret News, 4 iulie 2013 (ediție națională).

[111] Oxford Dictionaries online, http://blog.oxforddictionaries.com/2013/11/word-of-the-year-2013–winner.

[112] „Dove Short Film Embraces «Selfies» to Redefine How We Perceive Beauty“, http://mashable.com/2014/01/20/dove-selfies-short-film/.

[113] Corey J. Blomfield Neira & Bonnie L. Barber, „Social Networking Site Use Linked to Adolescents' Self-concept, Self-esteem and Depressed Mood“, Australian Journal of Psychology 66 (2014): 56–64.

[114] Lauren A. Jelenchick, Jens C. Eickhoff & Megan A. Moreno, „Facebook Depression? Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents“, Journal of Adolescent Health 52, no. 1 (2013): 128–30.

[115] Ethan Kross, Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin et al., „Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults“, PLoS ONE 8, no. 8 (2013): e69841.

[116] Association for Family Interactive Media, „Sex and Tech: Results from a Survey of Teens and Young Adults“, www.afim.org/SexTech_Summary.pdf; Lenhart et al., „Teens, Kindness and Cruelty“.

[117] Donald S. Strassberg, Ryan K. McKinnon, Michael A. Sustaita & Jordan Rullo, „Sexting by High School Students: An Exploratory and Descriptive Study“, Archives of Sexual Behavior 42, no. 1 (2013): 15–21.

[118] Jan Hoffman, „A Girl’s Nude Photo, and Altered Lives“, New York Times, 27 martie 2011, www.nytimes.com/2011/03/27/us/27sexting.html?pagewanted=all&_r=0.

[119] Hara Estroff Marano, „A Nation of Wimps“, Psychology Today, noiembrie 2004, https://www.psychologytoday.com/articles/200411/nation-wimps.

[120] Lenhart et al., „Teens, Kindness and Cruelty“.

[121] „What Would Honest Abe Lincoln Say?“, Josephson Institute of Ethics, 10 febr. 2011, https://charactercounts.org/2011/02/11/what-would-honest-abe-lincoln-say/.

III

Nu tuturor li se potrivește aceeaşi măsură

11

Copilul cu nevoi speciale în lumea digitală

MODIFICAREA REGULILOR PENTRU COPIII CU ADHD, ANXIETATE ȘI DEPRESIE

Eu și mama lui Dylan, elev de 7 ani, în clasa a II-a, încercăm să-l convingem cu vorba bună să intre în cabinet. După ce acceptă fără prea mult chef, se duce drept la birou și la computer. După ce îmi învârte scaunul de câteva ori, deschide Minecraft pe computerul meu și îmi arată noul tobogan cu apă pe care l-a construit. Mi-e greu să îl iau de acolo. Nu are astâmpăr, se duce la spitalul de jucărie Playmobil și în 20 de secunde îl face praf. În cele din urmă, mama și eu îl convingem să ia loc pe sofa, iar mama îi întinde consola portabilă tridimensională DS. Începe să se joace și nu ne mai bagă în seamă. Nu mai e neastâmpărat, nici nu mai are chef să se opună; e transfigurat dincolo de monitor. Mama lui începe să-mi spună că devine violent cu sora mai mică după ce se uită prea mult la televizor. Face crize de nervi când îi închide jocurile sau computerul. În timpul discuției, Dylan privește din când în când în sus și e clar că ascultă ce vorbim. Când îi spun că e vremea să plece, nici nu se mișcă. Nu vrea să plece.

La cabinet, observ că copiii și adolescenții relaționează diferit cu tehnologia. Unii copii pot juca jocuri video fără să ajungă la certuri cu părinții, alții se pierd cu firea în fiecare zi când vine vremea stingerii aparatelor. Unii adolescenți utilizează rețelele sociale pentru a se simți mai legați de lume, alții le folosesc pentru a se ascunde de interacțiunile din viața reală. Cheia parentajului bun este

să cunoașteți punctele tari și cele slabe ale copilului. Media digitală ne-a oferit o lentilă prin care să ne privim copiii și pe noi înșine. Modul în care copilul utilizează tehnologia digitală poate fi o fereastră spre sănătatea lui mentală și starea generală de bine.

Modul în care copilul utilizează tehnologia digitală poate fi o fereastră către sănătatea lui mentală și starea generală de bine.

TEHNOLOGIA DIGITALĂ ȘI SIMPTOMELE DE ADHD

Toți băieții de 7 ani sunt dependenți de jocurile video? Și toți aceștia devin mai agitați după ce au jucat jocuri video ori s-au uitat la televizor?

Majoritatea copiilor care se joacă moderat nu devin violenți. „Nu tuturor li se potrivește aceeași măsură“ e valabil și pentru tehnologia digitală. Copiii și adolescenții care au trăsături specifice ADHD (care prezintă simptome de ADHD) au un risc crescut de a folosi greșit tehnologia. În calitate de psihiatru de copii și adolescenți, mă concentrez să diagnostichez cât mai precis ADHD-ul. Totuși, pentru ce dorim să facem noi aici, diagnosticul exact este mai puțin important decât să știți dacă simptomele copilului dumneavoastră se potrivesc sau nu cu imaginea generală a acestui sindrom.

Îi vine greu copilului să fie atent?

• Uită frecvent să aducă acasă ce îi trebuie pentru rezolvarea temelor (sau uită complet ce teme are)?

• Trece rapid de la o activitate la alta?

• Îi vine greu să facă treburi prin casă sau alte lucruri domestice?

• Pare că nu ascultă sau că e cu mintea aiurea?

• Are mereu dormitorul și rucsacul dezordonate?

• Îi e greu să urmeze instrucțiunile?

Dacă ați răspuns afirmativ la toate aceste întrebări, atunci probabil copilul se luptă cu simptome ale deficitului de atenție.

Dă copilul semne că este hiperactiv? Copiii cu aceste probleme seamănă cu dervișii rotitori — nu pot sta locului, iau (și scapă) orice obiect din magazine, vorbesc neîncetat, activitățile liniștite nu îi distrează aproape deloc.

E copilul impulsiv? Copiii care au simptome de impulsivitate sunt cei care par a nu gândi înainte de a acționa sau a vorbi. Dau impresia că nu învață din greșeli, întrerup conversațiile altora, le vine greu să învețe să-și aștepte rândul.

Diagnosticarea cu ADHD necesită un număr minim de simptome care se manifestă pe perioade extinse de timp (în loc să fie doar niște stadii trecătoare). Dacă ați observat simptome de hiperactivitate, lipsă de atenție sau impulsivitate la copil preț de câteva luni, atunci poate că este cazul să vă ajustați regulile despre tehnologie pentru a proteja copilul și a maximiza beneficiile pe care le poate avea din partea mediei digitale.

Riscuri digitale în cazul copiilor hiperactivi și impulsivi

• Incapacitatea de a închide jocurile și internetul

• Dificultatea de a „schimba vitezele“

• Risc de comportament periculos și impulsiv (de exemplu: sexting, dezvăluiri excesive de informații)

• Risc crescut de a fi suprastimulat de tehnologia digitală

• Vulnerabilitate mai mare la jocuri și filme violente sau suprastimulante.

• Risc crescut de dependență de internet

• Risc crescut de folosire abuzivă a aparatelor digitale

Riscuri digitale pentru copiii neatenți și dezorganizați

• Incapacitatea de a închide jocurile și internetul

• Dificultatea de a „schimba vitezele“

• Risc crescut de distragere a atenției

• Riscul ca tipul de comportament de pe internet să ducă la o dezorganizare și mai mare

• Risc crescut de dependență de internet

• Risc crescut de folosire abuzivă a aparatelor digitale

Cum îl fac pe fiul meu să închidă jocul?

Copiii cu simptome de ADHD au dificultăți mai mari să închidă dispozitivele

electronice. Într-un studiu despre folosirea jocurilor video de către băieții și fetele între 11 și 12 ani, acelor copiii care suferă de ADHD le era mai greu să închidă jocurile decât i-a fost grupului de control.[122] ADHD înseamnă „tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate“. Termenul este puțin impropriu de vreme ce oamenii cu ADHD dovedesc o atenție sporită, dar nu o pot controla la fel de bine ca ceilalți. Aceasta înseamnă că le este greu să-și focalizeze atenția înspre sarcinile mai puțin plăcute (în aceste cazuri suferă de un „deficit de atenție“), dar manifestă o atenție extrem de bine concentrată pe sarcinile plăcute sau care le oferă o răsplată. Dereglarea atenției ajunge să fie un dezastru dacă adăugați niște jocuri online, achiziționarea online de obiecte sau navigatul pe internet. Jocurile sunt în special problematice pentru copiii mai mici cu ADHD.

Specialiștii în neuroștiințe au identificat, în cazul ADHD, o problemă cu neurotransmițătorul dopamină. Nivelul scăzut de dopamină în cortextul prefrontal și în corpul striat duce la neatenție, dereglări ale atenției sau un exces de atenție. Nivelul scăzut de dopamină a fost legat atât de neatenție, cât și de „excesul de atenție“ din ADHD. Hiperconcentrarea este un punct forte atunci când copilul se maturizează și o poate stăpâni. Totuși, la copii și adolescenți, hiperconcentrarea duce la cufundarea în televizor, jocuri sau internet. Copiii cu dezvoltare normală, care folosesc moderat tehnologia, nu pierd alte activități fizice și stimulante din viață. Am descoperit însă că acei copii care au ADHD pot deveni atât de absorbiți, încât „își risipesc timpul“ și pierd ocaziile de joacă din viața reală. Incapacitatea lor de a „pune capăt“ și a trece la altceva creează multe greutăți părinților și celor care îi au în grijă. Ce bine ar fi fost dacă aș fi primit un bănuț pentru fiecare părinte care mi-a spus că cel mai mare conflict din familie este închiderea dispozitivelor electronice seara! Pentru părinți, este foarte important să înțeleagă ce greu le este copiilor cu ADHD să închidă acele dispozitive. Este mai ușor pentru părinți să fie răbdători și de ajutor atunci când înțeleg că cel mic nu este sfidător, ci face eforturi mari pentru a-și muta atenția.

Este foarte important ca părinții să înțeleagă cât de greu le este copiilor cu ADHD să închidă dispozitivele electronice.

Recomandări pentru gestionarea tehnologiei şi ADHD-ului

√ Stabiliţi limite de timp clare pentru folosirea jocurilor video şi a internetului.

√ Folosiţi un cronometru mare, care nu e inclus în telefon sau computer.

√ Începeţi să daţi avertismente cu un sfert de oră înainte de închiderea dispozitivelor.

√ Amintiţi-le din 5 în 5 minute că urmează închiderea.

√ Ajutaţi la efectuarea tranziţiei, precizând care este următoarea activitate.

√ Oferiţi încurajări atunci când copilul poate închide cu succes dispozitivul.

√ Recunoaşteţi faptul că mutarea atenţiei şi concentrarea pe alte sarcini reprezintă o deprindere care se învaţă.

E posibil ca fiul meu să devină hiperactiv şi violent după ce s-a jucat jocuri video?

Jocurile video violente nu declanşează în mod direct violenţă în lumea reală. Este mult mai probabil ca oamenii care se recunosc a fi „furioşi“ să devină agresivi după ce au jucat jocuri video violente. Copiii care manifestă furie vor căuta, probabil, jocuri video clasificate ca fiind „pentru adulţi“. Există dovezi că jocurile video sunt folosite de copii pentru exprimarea şi gestionarea furiei într-un mod sănătos. Aceste jocuri pot fi o bună supapă pentru manifestarea în siguranţă a furiei. Totuşi, copiii dispuşi la un comportament hiperactiv şi impulsiv prezintă un risc mai mare de a deveni agitaţi sau hiperactivi după ce au jucat ceva violent sau care i-a stimulat prea mult. În cabinetul meu, părinţii elevilor din şcoala elementară sau gimnaziu care suferă de ADHD îşi dau seama că ai lor copii devin mai agitaţi sau mai agresivi după ce s-au jucat jocuri video

mai multă vreme. Jocurile video cu ritm rapid se potrivesc cu stilul cognitiv al ADHD. Oferă stimuli care se schimbă mereu, multimodali şi o răsplată imediată, cu întârziere minimă.[123] Copiii cu ADHD sunt mai înclinaţi să aibă multă energie şi impulsivitate, este mult mai probabil să se concentreze excesiv pe joc şi să aibă dificultăţi când trebuie să îşi mute atenţia spre altceva. În consecinţă, observăm adesea o intensificare a comportamentului agitat după perioade mai lungi de jocuri video sau de navigat pe internet. Copiii cu ADHD sunt deseori primii din grupul lor de prieteni care joacă Call of Duty sau Mortal Combat. Părinţii copiilor cu ADHD trebuie să fie foarte vigilenţi la supravegherea conţinutului jocurilor video şi a calităţii vieţii digitale a copiilor lor.

Recomandări privind jocurile video în cazul în care copilul suferă de ADHD

√ Nu permiteţi jocurile recomandate adulţilor.

√ La recomandările producătorului pentru vârsta adecvată mai adăugaţi încă 2 ani.

√ Înţelegeţi ce feluri de jocuri preferă copilul.

√ Observaţi comportamentul copilului după ce închide computerul sau jocul.

√ Nu încurajaţi jucatul seara dacă jocurile duc la mai multă agitaţie în comportament.

√ Răsplătiţi copilul dacă închide cu succes dispozitivele electronice şi reuşeşte să se concentreze şi pe alte sarcini.

E posibil ca fiul meu să fie dependent de jocurile video şi online?

Da. Copiii şi adolescenţii cu ADHD au un risc mai mare de a ajunge la o dependenţă de internet şi jocuri video. Dependenţa de internet nu este

recunoscută ca tulburare în cea mai recentă ediție a Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale (DSM-5). Altfel spus, comunitatea medicală americană nu a recunoscut-o ca pe o tulburare medicală sau psihiatrică oficială. Există multe dezbateri și bănuiesc că în cele din urmă va primi o recunoaștere oficială. În prezent, jucatul patologic de jocuri de noroc este singura dependență comportamentală acceptată oficial de comunitatea medicală. Nu există criterii standardizate, deci este dificil să identificăm precis prevalența acestei probleme. Dependența de internet a fost definită în mare ca:

• O preocupare exagerată pentru internet, comunicare electronică sau jocuri

• Incapacitatea de a ține sub control utilizarea aparatelor

• Distres în momentele în care nu se poate folosi tehnologia.

În cazul în care încercați să vă dați seama dacă utilizarea tehnologiei de către copil este una abuzivă, vă recomand să vă ghidați după următoarele sugestii:

• Nu durata utilizării contează, ci calitatea acesteia.

• Preocuparea exagerată legată de jocuri, chiar și când copilul nu se joacă, ar trebui să fie un semnal de avertisment.

• Supărarea provocată de imposibilitatea de a folosi computerul sau a de juca ceva este, iarăși, un semnal de alarmă.

• Capacitatea copilului de a se „hiperconcentra“ pe jocuri nu exclude ADHD ca diagnostic posibil.

• Hiperconcentrarea poate deveni o problemă dacă duce la utilizarea excesivă a aparatelor digitale sau la incapacitatea de a le închide.

În ciuda dezbaterilor publice, suntem cu toții de acord că folosirea abuzivă a internetului și a jocurilor video este o problemă răspândită. În Asia, se raportează un procentaj de 25% de „dependenți“ în rândul adolescenților. Sunt și rapoarte conform cărora în caz de comorbiditate procentul ajunge la 30–50%. Aceasta înseamnă că 30–50% dintre cei care suferă de ADHD manifestă și dependență de internet. Deficitul de atenție și impulsivitatea merg mână în mână cu folosirea abuzivă a tehnologiei. Într-un studiu cu 2 000 de adolescenți, urmăriți mai mult de doi ani, prezența simptomelor psihiatrice a fost cel mai puternic element de predicție a „dependenței de internet“[124]. Simptomele asociate cu ADHD, ca impulsivitatea, extroversiunea, lipsa de inhibiții și stima de sine scăzută, au fost și ele corelate cu folosirea abuzivă a internetului.[125] Copiii cu ADHD pot avea o vulnerabilitate la feedbackul imediat, de aici apărând impulsul de a câștiga și mai multe monede virtuale sau de a trece la nivelul următor. S-a descoperit că jocurile video determină creșterea nivelului de dopamină din creier, ceea ce duce la agravarea utilizării abuzive a tehnologiei digitale.

În 2009, o echipă de cercetători americani și sud-coreeni a studiat legătura dintre jocurile video de pe internet și ADHD. Și a conchis că mulți copii cu ADHD folosesc aceste jocuri ca formă de automedicație. S-a demonstrat că jocurile video cresc nivelul de dopamină, iar ADHD-ul a fost corelat cu un nivel scăzut de dopamină în corpul striat și în cortexul prefrontal. S-a mai arătat și că tratarea copiilor cu Concerta (un stimulent cu eliberare prelungită, folosit pentru ADHD) a condus la scăderea timpului petrecut pe internet și a simptomelor specifice dependenței de internet.[126] Este posibil ca dependența de internet și ADHD-ul să aibă o etiologie comună. Se pare că simptomele de ADHD fac ca utilizarea internetului și a jocurilor video să fie extrem de atrăgătoare, însă internetul și jocurile pot înrăutăți simptomele de ADHD.

Copiii care manifestă simptome de ADHD au risc crescut de utilizare abuzivă a tehnologiei digitale.

Recomandări pentru gestionarea abuzului de tehnologie digitală

• Discutaţi cu copiii şi adolescenţii despre hiperconcentrare.

• Ajutaţi-i să recunoască faptul că au probleme cu închiderea dispozitivelor digitale.

• Ajutaţi copiii şi adolescenţii să-şi impună limite rezonabile de timp şi să utilizeze cronometrele.

• Reamintiţi-le cu blândeţe să se pregătească să închidă dispozitivele electronice. Încurajaţi utilizarea sănătoasă a tehnologiei.

• Luaţi pauze când utilizarea tehnologiei devine nesănătoasă.

Copilul meu cu ADHD este în siguranţă pe reţelele sociale?

Adolescenţii şi preadolescenţii impulsivi prezintă un risc crescut de utilizare abuzivă a reţelelor sociale, a comunicării electronice şi a internetului. Anonimatul şi ritmul tehnologiei ne fac pe toţi puţin mai impulsivi. Pentru majoritatea oamenilor, puţină impulsivitate nu face niciun rău. Totuşi, dacă sunteţi deja înclinaţi spre impulsivitate, puteţi ajunge rapid la necaz. Snapchat şi Ask.fm sunt două dintre cele mai importante elemente care provoacă îngrijorare. Pe Snapchat puteţi trimite poze şi seta cât timp vor fi disponibile, de la 0 la 10 secunde, înainte a de a „dispărea“.

Faceţi-i pe adolescenţii cu ADHD să devină conştienţi de simptomele lor, pentru

a înțelege de ce îi sfătuiți să reflecteze înainte de a posta sau de a răspunde pe rețelele sociale.

Totuși, destinatarul poate salva cu ușurință fotografia făcând o captură de ecran. Cel care a trimis poza este anunțat când s-a făcut captura respectivă. Ask.fm este o platformă anonimă de întrebări. A devenit un focar notoriu pentru discursul urii și hărțuire. Adolescenții cu ADHD sunt mult mai înclinați să posteze poze neadecvate sau să facă comentarii nechibzuite. Adolescenții cu ADHD trebuie să fie conștienți de simptomele lor. Trebuie să reflecteze când postează sau răspund. Ar trebui să-i roage pe prieteni sau pe cei din familie să arunce o privire la comentarii sau la poze înainte de a le posta. Dacă sunt conștienți de simptomele pe care le au, atunci pot aborda chibzuit rețelele sociale.

COPIII ȘI ADOLESCENȚII DEZORGANIZAȚI

Teddy este în clasa a XI-a. A fost trimis la mine deoarece este cam distrat și ia abia nota 6 la engleză. L-am întrebat de teme și mi-a răspuns că le face, dar uită să le predea. L-am întrebat dacă își verifică seara rucsacul, iar el și-a dat ochii peste cap. Mi-a explicat apoi că îi trimite temele profesorului pe e-mail. Dacă așa stau lucrurile, l-am întrebat, cum se face că uită de teme? Și-a deschis laptopul și mi-a arătat cele 60 de dosare care erau afișate pe desktop și mi-a spus că știe că a făcut tema, dar nu o mai poate găsi.

Copilul meu ar trebui oare să utilizeze instrumente de organizare tradiționale sau să apeleze la tehnologia digitală pentru planificare?

Tehnologia e utilă, dar creează și probleme de organizare. Cei care suferă de ADHD au dificultăți în ce privește organizarea și abilitățile de planificare (capacitatea de a face planuri). Tehnologia trebuie folosită ca instrument de organizare și planificare. Organizarea și abilitățile de planificare trebuie predate la fel ca algebra și chimia. Mulți specialiști în coaching organizațional recomandă calendare tipărite și caiete de sarcini pentru copii. Ca imigrant digital, înțeleg farmecul calendarului tipărit, în formă de afiș, și al caietelor ale căror pagini se pot întoarce ușor. Nativii digitali se simt la fel de confortabil și cu aplicațiile, și cu caietele. Obiectivul dumneavoastră este să vă ajutați copilul sau adolescentul să dezvolte un sistem coerent, care să-l sprijine la organizarea temelor și planificarea lucrărilor, testelor și a evenimentelor sociale.

Recomandări pentru a ajuta copilul sau adolescentul să se organizeze

√ Pasul 1 este calendarul în format mare. Abilitățile de planificare nu sunt complet maturizate până la universitate. Chiar și adolescenții au nevoie de ajutor pentru a planifica. Au nevoie de o imagine mare a săptămânii și a lunii. Nu le mai recomand preadolescenților calendarul de perete. Prefer aplicații de tipul Corkulous, care vă permit să vă faceți propriul panou de plută cu notițe, poze, liste și calendare.

√ Pasul 2 este planificatorul de teme. Aplicația iHomework vă permite să țineți socoteala temelor. Orice sistem funcționează atâta vreme cât temele se află într-un singur loc și există o secțiune pentru sarcini pe termen lung. Adresați-vă școlii copiilor pentru a afla dacă, unde și când se postează temele și testele.

√ Pasul 3 este luarea de notițe. Copiii care suferă de ADHD sunt bine-cunoscuți pentru faptul că nu iau notițe cum trebuie. Evernote este o aplicație foarte populară care vă permite să vă organizați și să luați notițe în clasă. Aveți opțiunea de a înregistra și de a insera poze. Întrebați-i pe cei de la școală dacă profesorii oferă rezumate ale lecțiilor sau dacă postează online ideile principale

ale lecţiei.

√ Pasul 4 este stabilirea priorităţilor. Priority Matrix îi ajută pe adolescenţi să evalueze importanţa pe termen scurt şi lung a sarcinilor multiple. Adolescenţii au nevoie de un plan de bătaie pentru temele zilnice şi săptămânale. Adolescenţii fac adesea greşeala de a pierde prea mult timp pentru teme lipsite de importanţa şi de a neglija activităţile esenţiale.

√ Pasul 5 priveşte gestionarea timpului. Continui să recomand cronometrele tradiţionale de bucătărie. Nu-mi place să folosesc iPhone-ul ca instrument de măsurare a timpului. Îţi oferă ocazia să pui mâna pe telefon când nu ai nevoie de el. Ajutaţi-i pe preadolescenţi şi adolescenţi să ţină socoteala timpului alocat fiecărei sarcini şi să-şi evalueze eficienţa.

√ Pasul 6 vizează viaţa socială. Obiectivul este să păstraţi un echilibru între muncă şi joacă. În cazul în care calendarul preadolescentului are numai date de predare pentru activităţile şcolare, înseamnă că nu şi-a inclus toate planurile din viaţa sa cotidiană. Dacă fiul dumneavoastră are un meci de baschet în seara de dinaintea unui test la chimie important, trebuie să studieze în avans. Viaţa adolescentului sau a preadolescentului trebuie să apară pe calendar. Calendarul Google este cel mai simplu, iar părinţii pot trimite invitaţii la evenimente şi întâlniri pe care le programează. Galndr (termenul rimează cu calendar) este o aplicaţie recent concepută pentru adolescente. E roz, le permite fetelor să aibă loc pentru evenimente private şi publice şi cercuri închise pentru prietenele mai bune. Are opţiuni de intimitate mai stricte decât cele de la Facebook. Copiii trebuie să fie atenţi la opţiunile de intimitate când postează programe pe reţele sociale. Nu e nevoie să afle întreaga lume că fiul dumneavoastră adolescent pleacă într-o excursie cu clasa la Washington, D.C.

ANXIETATEA SOCIALĂ ȘI SLABELE ABILITĂȚI

SOCIALE

David este un elev de 17 ani, în clasa a XII-a, care a fost trimis la mine deoarece este „deprimat“. Părinții spun că iese rareori din cameră și stă la computer non-stop. Adaugă că David este foarte inteligent și merge la un liceu pentru copiii cu rezultate deosebite. Și totuși, e obosit mereu și interesat numai să stea pe internet. Părinții sunt îngrijorați că e deprimat și dependent de internet. Când l-am întâlnit, arăta un pic cam neîngrijit și evita contactul vizual. Nu avea abilități sociale dezvoltate, dar, după câteva minute, și-a mai revenit. Îl întreb despre viața lui pe internet. Îl mai întreb și dacă știe ceva despre scrierea de coduri informatice și crearea de jocuri. Se uită la mine și pare puțin intrigat de întrebare. Apoi se lansează în explicații detaliate despre cum se fac jocurile. Îmi mărturisește că tocmai creează un joc împreună cu cea mai bună prietenă. De data asta, mă înviorez și eu și-l întreb despre „cea mai bună prietenă“. Îmi spune că are 20 de ani și locuiește în Seattle (el stă în Connecticut). Colaborează la un proiect nou. Diferența de fus orar le ridică niște probleme, dar el e încântat de jocul multiplayer pe care îl concep. Îmi spune că are doi prieteni la școală, cu care ia masa de prânz. Discută despre jocuri și tehnologie. Nu îi întâlnește în afara școlii, dar păstrează legătura prin mesaje și jocuri. Recunoaște că nu e prea „sociabil“ și că devine anxios când e vorba de interacțiuni în viața reală. Îl irită cicăleala părinților. Neagă că ar fi deprimat sau că ar avea probleme cu somnul.

Povestea lui David este relevantă pentru acele elemente năucitoare pentru noi, când observăm interacțiunile online dintre adolescenți. David nu este sociabil și nici interesat să-și facă prieteni. Ar putea chiar întruni criteriile pentru ceea ce se numește sindromul Asperger. Acesta nu mai face parte din nomenclatorul oficial de tulburări psihiatrice. David este puțin diferit de cei de vârsta lui, iar deprinderile sale de viață socială reală nu sunt tocmai fluente. Tehnologia digitală este o sabie cu două tăișuri pentru el. Se folosește de internet pentru a fi în legătură cu alți oameni din lume, care îi împărtășesc interesul față de conceperea de jocuri. Este foarte bun la scrierea de coduri și la jocuri. Are „colegi“ și „colaboratori“ online care îl respectă și care vor să lucreze cu el. La școală nu are prieteni apropiați, dar nu e deprimat. Într-adevăr, evită interacțiunile din viața reală, petrecându-și zilele și nopțile pe internet. Familia l-

a încurajat să se conecteze pe internet cu colegi cu care are interese comune. Unii adolescenţi ca David îşi întăresc stima de sine şi încrederea prin legăturile de pe internet. Totuşi, abilităţile lui David de pe internet nu se transferă mereu şi în interacţiunile sociale din viaţa reală. Provocarea pe care o are David este să se bucure în siguranţă de internet, fără a abandona relaţiile şi experienţele din viaţa reală.

Adolescenţii anxioşi şi inabili social se orientează adesea spre relaţiile online, pentru a se feri de cele din viaţa reală.

Părinţii trebuie să-i ajute pe copiii care evită societatea să stabilească legături pe internet. Nu există motive pentru care copiii cu tulburări pervazive de dezvoltare (cum ar fi tulburările din spectrul autist înalt funcţional) sau cei care pur şi simplu nu au abilităţi dezvoltate de socializare să rămână izolaţi. Copiii şi adolescenţii izolaţi pot fi capabili să-şi găsească o voce în mediul online. Sunt, de asemenea, foarte multe ocazii de cultivare a competenţelor legate de computer şi tehnologie. Mulţi adulţi tineri cu tulburări pervazive de dezvoltare înalt funcţionale frecventează şcoli online şi muncesc pe internet. Bineînţeles că doriţi să consolidaţi abilităţile sociale ale copilului sau adolescentului pe măsură ce acesta creşte. Cheia este să vă ajutaţi copilul să găsească nişte supape online sănătoase şi să fiţi conştienţi de cum folosesc adolescenţii internetul. Dacă ştiţi că adolescentul dumneavoastră are probleme cu interacţiunile sociale, atunci trebuie să fiţi implicaţi şi precauţi faţă de cum îşi petrece timpul pe internet.

E posibil ca fiica mea să prefere reţelele sociale şi mesajele-text în locul interacţiunilor din viaţa reală?

Mulţi adolescenţi sănătoşi preferă interacţiunile în persoană, dar li se par şi mai convenabile comunicarea electronică şi reţelele sociale. Copiii şi adolescenţii anxioşi pot utiliza tehnologia digitală ca evadare din vieţile lor reale.

Anxietatea socială implică teama extremă de a fi evaluaţi şi judecaţi de alţii în diverse contexte sociale sau în diverse acţiuni. Această teamă poate cauza dezastre în vieţile celor afectaţi. Tulburarea de anxietate socială depăşeşte limitele anxietăţii. Există o timiditate crescută şi o teamă de a fi observaţi în context social. Vârsta tipică la care se instalează este de 13 ani. Tulburarea de anxietate socială este o tulburare psihiatrică oficială, definită pe criterii clare şi în funcţie de durata de manifestare a simptomelor. Încă o dată, sunt mai puţin preocupată de faptul că adolescenţii sau preadolescenţii întrunesc sau nu aceste criterii. Ce mă interesează, în schimb, sunt copiii şi preadolescenţii excesiv de inhibaţi în situaţiile sociale.

Anxietatea socială este un factor de risc pentru abuzul de aparate digitale. Preadolescenţii care suferă de această anxietate se orientează adesea spre internet şi reţele sociale, pentru a stabili legături sociale, din cauza temerii lor de interacţiunile în carne şi oase. Adolescenţii cu anxietate socială preferă să vorbească despre sine online, nu în afara internetului.[127] E minunat atunci când stabilesc legături pe internet şi îşi construiesc în acel mediu încrederea de sine. O provocare pentru tinerii care suferă de anxietate socială este să-şi prezinte pe internet adevăratul sine. Deseori sunt îngrijoraţi că nu o să-i placă nimeni, aşa că îşi prezintă un sine fals sau „contrafăcut“. Cercetătorii au descoperit că cei care se prezintă de-o manieră „contrafăcută“ pe internet sunt mult mai înclinaţi să sufere de anxietate şi abilităţi sociale slab dezvoltate.[128] Cred că este mult mai probabil ca legăturile de pe internet să se traducă şi în abilităţi de viaţă reală atunci când adolescentul este capabil să-şi prezinte în spaţiul virtual adevăratul sine.

Anxietatea socială este un factor de risc pentru folosirea abuzivă a internetului

---

Adolescenţii cu anxietate socială sunt mult mai vulnerabili pe internet. Sunt mult mai înclinaţi să devină dependenţi de legăturile şi relaţiile online. Aceşti adolescenţi spun că sprijinul acordat de Facebook contribuie la starea lor de bine dincolo de sprijinul provenit din interacţiunile în persoană. Indivizii nonanxioşi nu spun că legăturile de pe reţelele sociale contribuie la starea lor de bine.[129] Există riscul ca tehnologia digitală să încurajeze comportamentul evitant şi să sporească teama de interacţiunile din viaţa reală.[130] Există preocuparea că tinerii care sunt foarte dependenţi de internet şi preferă autodezvăluirile online ar putea fi mai vulnerabili faţă de agresorii de pe internet. Avantajele şi dezavantajele tehnologiei digitale trebuie cântărite cu grijă. Părinţii trebuie să aibă un rol activ şi să-i ajute pe copiii cu anxietate socială să găsească online încrederea şi sprijinul care se pot traduce ulterior şi în vieţile lor reale.

Recomandări pentru folosirea tehnologiei digitale de către copiii şi adolescenţii cu anxietate socială

√ Ajutaţi adolescentul să-şi prezinte adevăratul sine pe reţelele sociale şi pe internet.

√ Dacă adolescentul este inabil din punct de vedere social, încurajaţi-l să folosească internetul pentru a se exprima pe sine şi a-şi face legături sociale.

√ Fiţi precauţi dacă adolescentul se implică prea mult faţă de o persoană de pe internet.

√ Ajutaţi-vă copilul inabil social să-şi cultive atât relaţii digitale, cât şi legături în viaţa reală.

√ Încurajaţi-vă copilul sau adolescentul anxios să ţină legătura cu prietenii şi colegii de şcoală din viaţa reală prin mesaje-text şi reţele sociale.

√ Încurajaţi moderaţia în dezvăluirea de informaţii personale pe internet.

√ Dacă interacţiunile online vă fac copilul anxios, îndemnaţi-l să ia o pauză.

√ Fiţi atenţi la dependenţa crescută de internet şi la căutarea excesivă de încurajări în acel spaţiu.

√ Urmăriţi ca nu cumva interacţiunile de pe internet să ia locul celor din viaţa reală.

√ Fiţi precauţi cu adolescenţii care sunt preocupaţi de relaţiile online şi care suferă dacă nu pot stabili legături pe internet.

√ Ajutaţi-i pe preadolescenţii sau adolescenţii anxioşi să nu dezvăluie informaţii prea personale sau să evite întâlnirile cu oameni străini.

DEPRESIA, SUICIDUL ȘI MEDIA DIGITALĂ

Nadia, o adolescentă deprimată din Ontario, în vârstă de 18 ani, a avut în 2005 trei schimburi de replici pe un forum de sinucigaşi cu „Cami“, o asistentă deprimată, de 31 de ani. „Cami“ i-a sugerat Nadiei să se spânzure, nu să se înece. I-a sugerat chiar şi ce fel de frânghie să folosească. Cami s-a oferit să o ghideze pe Nadia printr-o cameră web. După ce a discutat cu „Cami“, Nadia s-a hotărît să se arunce de pe un pod. Autorităţile locale i-au găsit trupul o lună mai târziu. „Cami“ s-a dovedit a fi un bărbat de 45 de ani pe nume William Melchert-Dinkel, care fusese condamnat pentru două acuzaţii de instigare la sinucidere şi a recunoscut că încurajase doisprezece oameni deprimaţi să-şi ia viaţa.

Jessica Laney era o tânără de 16 ani care s-a spânzurat după de a fost hărţuită pe site-ul social de întrebări şi răspunsuri Ask.fm. I s-a spus că e „grasă“ şi că e o „târfă“, iar cineva a postat: „Nu te mai omori odată?“ După cum au arătat postările ei de pe Ask.fm, se lupta cu probleme de familie, conflicte şcolare şi îngrijorări legate de felul cum arăta. A căutat sprijin pe reţelele sociale şi, în loc de aceasta, a dat peste abuzuri.

Recunosc, am ales două exemple extreme de sinucideri adolescentine legate de tehnologia digitală. Statisticile despre sinucidere şi depresie în cazul adolescenţilor ne obligă să discutăm această temă, pe măsură ce ne definim propriul profil digital.

• Sinuciderea este cea de-a treia cauză de deces pentru cei cu vârste între 15 şi 24 de ani.

• 11% dintre tineri suferă deja de depresie la vârsta de 18 ani.

• Depresia este cea dintâi cauză de handicap la nivel mondial pentru cei între 11 şi 44 de ani.[131]

Tehnologia digitală nu cauzează şi nici nu agravează depresia. De fapt, s-ar putea găsi modalităţi pentru ca tehnologia să fie un instrument de depistare şi prevenţie. Ca părinţi, trebuie să fiţi atenţi la semnele de depresie. Modul în care adolescentul foloseşte tehnologia vă poate oferi ocazia de a identifica depresia şi de a interveni. Nu mă preocupă prea tare ideea că tehnologia ar putea cauza depresie. Adolescenţii deprimaţi sunt cu siguranţă mai vulnerabili pentru agresorii şi hărţuitorii online. Dacă adolescentul dumneavoastră e deprimat, ar trebui să-l supravegheaţi pentru a identifica eventualele hărţuiri, agresorii online şi accesările site-urile periculoase, care încurajează sinuciderea.

GRUPUL CU „RISC INVIZIBIL“

Marea mea îngrijorare este că majoritatea părinţilor nu-şi dau seama când adolescenţii lor devin deprimaţi. E destul de greu să deosebeşti iritabilitatea şi opoziţia normală pentru adolescenţi de adevărata depresie. Părinţii au tendinţa de a da vina pe jocuri şi reţele sociale atunci când utilizarea tehnologiei este, de regulă, un simptom, nu o cauză. Într-un studiu european realizat de organizaţia Saving and Empowering Young Lives in Europe (Salvarea şi încurajarea vieţilor

tinere din Europa — SEYLE), 12 000 de adolescenţi au fost împărţiţi în trei grupuri:

• Grupul cu risc crescut (13%): pondere ridicată de consum de alcool, droguri, ţigări, absentare de la şcoală.

• Grupul cu risc scăzut (58%): pondere scăzută de consum de alcool, droguri şi ţigări; pondere scăzută de absentare de la şcoală şi de folosire a internetului; mai mult timp alocat somnului şi activităţilor fizice.

• Grupul cu risc invizibil (27%): pondere mai ridicată de folosire a internetului, mai puţin timp alocat somnului şi activităţilor fizice.

Nimeni nu e surprins că adolescenţii care manifestă comportamente riscante intră în categoria cu „risc crescut“ de probleme de sănătate mentală. Nu era nevoie de un studiu cu 12 000 de persoane pentru a afla aşa ceva. Ce vă poate surprinde însă este că ponderea depresiei, anxietăţii şi ideilor suicidare din grupul cu „risc invizibil“ este similară cu cea din grupul cu „risc crescut“[132].

Adolescenţii şi adulţii deprimaţi au tipare diferite de utilizare a internetului. Adolescenţii care joacă jocuri video şi stau pe internet mai mult de cinci ore pe zi sunt mai predispuşi la tristeţe, idei suicidare şi planuri sinucigaşe, dar nu şi la tentative de suicid, conform unui sondaj făcut în 2007 şi 2009.[133] Activităţile online a 216 studenţi de la Missouri University of Science and Technology au fost monitorizate, iar rezultatele au indicat nişte tipare recurente de folosire a internetului.

S-a descoperit că era mult mai probabil ca studenţii deprimaţi să:

• Petreacă mai mult timp pe internet.

• Trimită mai multe e-mailuri.

• Utilizeze internetul în mod dezordonat, trecând de multe ori de la jocuri la

clipuri video și la comunicare.

• Își petreacă mai multă vreme uitându-se la materiale video, jucând jocuri și stând pe chat.[134]

Sriram Chellappan, cercetătorul principal, a explicat următoarele: „Credem că tiparele de folosire a internetului oferă niște informații despre dumneavoastră. Mai precis, studiul nostru sugerează că poate oferi indicii pentru starea dumneavoastră de bine“. Lumea rețelelor sociale devine din ce în ce mai conștientă de modul în care oamenii apelează la rețelele sociale când se simt deprimați și au idei de suicid. Facebook a lansat o inițiativă antisuicid. A încheiat un parteneriat cu Linia telefonică națională de prevenire a sinuciderilor din SUA și cu SAVE, o organizație națională de prevenire a suicidului. Prietenii de pe Facebook pot nominaliza persoanele pentru care se îngrijorează. Consilierii de specialitate vor intra în contact cu oamenii respectivi. Facebook mai lucrează și la o inițiativă de a identifica utilizatorii cu risc crescut, examinând tiparele lor de comportament abuziv și diverse cuvinte-cheie. În 2012, cercetătorii au analizat 1,7 milioane de postări pe Twitter făcute de 1,2 milioane de utilizatori, din mai și până în august. Au comparat rata de „tweeturi“ pe teme legate de suicid cu rata de sinucideri reale dintr-un stat nord-american. Postările despre sinucidere au corelat cu procentele de acte sucidiare reale. Statele din Vestul Mijlociu, cele din Vest și Alaska au avut procente mai mari de tweeturi pe teme suicidare. Twitter are potențialul de a servi drept instrument pentru supravegherea în timp real a factorilor de risc sucidiar și drept platformă de intervenție. În prezent, părinții pot monitoriza rețelele sociale ale adolescenților și mesajele lor pentru a descoperi indicii referitoare la depresie și sinucidere.

Internetul poate servi drept sprijin pentru adolescentul meu deprimat?

Da. Internetul și unele jocuri online pot oferi un astfel de sprijin. S-au prevenit sinucideri și s-au tratat depresii când un „prieten“ de pe internet și-a spus oful și a cerut un ajutor real. Pe internet, există multe informații de calitate despre depresie, care îi conduc pe adolescenți spre linii telefonice

directe şi spre consilieri de specialitate. Din nefericire, adolescenţii care caută sprijin găsesc cu uşurinţă şi site-urile pro-suicid sau pro-automutilare. Se pot comanda truse de sinucigaş şi exemplare din Final Exit (Marea plecare), biblia mişcării pro-suicid. Cercetătorii au descoperit că vizionarea clipurilor video cu sinucideri şi vizitarea site-urilor pentru sinucigaşi creşte riscul de comitere efectivă a actului respectiv. Mulţi dintre adolescenţii care au încercat să se sinucidă recunosc că au căutat pe internet sugestii şi informaţii.[135]

Cea mai mare greşeală pe care o poate face un părinte este să confişte telefonul şi computerul adolescentului deprimat. Puteţi să accentuaţi astfel izolarea tânărului şi să-i luaţi unicul sprijin. Recent, am lucrat cu o elevă de liceu care era hărţuită la şcoală. Acasă era iritabilă, certăreaţă şi stătea mereu la telefon. Părinţii se îngrijoraseră că era deprimată şi erau enervaţi de comportamentul ei încăpăţânat şi certăreţ. Aveau impresia că ar trebui să ia „măsuri“ pentru această purtare inadecvată. În consecinţă, i-au confiscat telefonul. După ce am discutat cu tânăra, s-a dovedit că telefonul reprezenta o linie vitală de comunicare şi un sprijin nepreţuit pentru ea. Îi trimitea mamei mesaje de la şcoală când se simţea singură. Îi suna sau le trimitea mesaje prietenilor din afara şcolii ca să caute încurajare şi sprijin. Fără telefon era blocată cu „fetele rele“ de la şcoală şi se simţea neajutorată. Familia împreună cu mine ne-am dat seama că era deprimată şi am iniţiat o terapie de familie şi individuală. I s-a înapoiat telefonul şi părinţii au folosit alte „măsuri“ pentru a-i gestiona comportamentul certăreţ. În timp, depresia şi hărţuielile au mai dispărut. Ataşamentul faţă de telefon s-a mai diminuat şi a devenit mai puţin disperat. Uneori este adecvat şi necesar să nu confiscaţi telefonul.

Părinţii trebuie să înţeleagă cum folosesc adolescenţii telefonul şi internetul înainte de a interzice accesul la acestea.

Punctul esențial este să căutați semnele de depresie și să vă dați seama când utilizarea tehnologiei devine excesivă. Tehnologia folosită cu moderație este o parte integrantă și pozitivă din perioada liceului. Cu toate acestea, copiii care sunt deprimați sau anxioși se alătură grupului cu „risc invizibil.“

După cum am menționat, nu e ușor să știm când e deprimat un adolescent. Copiii și adolescenții depresivi adesea nu se încadrează în imaginea clasică a comportamentului trist și abătut, ci sunt mult mai înclinați să fie iritați și furioși. În cazul în care copilul dumneavoastră este trist deseori, își exprimă lipsa de speranță, pare prea sensibil la critici sau se simte vinovat, luați legătura cu medicul pediatru. Un copil sau un adolescent deprimat poate părea și plictisit, și neinteresat de lucruri care îl pasionau în trecut sau se poate plânge de oboseală, dureri frecvente de stomac și cap. E posibil ca depresia să provoace tulburări de somn și schimbări în obiceiurile alimentare. Relațiile pot deveni dificile, copiii evită să meargă la școală, notele sunt mai mici. Întrebați-vă adolescentul dacă are idei suicidare sau legate de moarte. Tinerii rareori oferă asemenea informații, dar poate că vă răspund sincer dacă îi întrebați direct. În cazul în care copilul exprimă vreun gând sinucigaș sau prezintă unul dintre simptomele de mai sus mai mult de o săptămână, luați neapărat legătura cu pediatrul sau cu un specialist în sănătate mentală.

TIPARE ÎNGRIJORĂTOARE ÎN RAPORTAREA LA TEHNOLOGIE

• Schimbarea abruptă în modul în care copilul folosește rețelele sociale și jocurile

• Folosirea haotică a internetului, cu treceri bruște de la o activitate online la alta

• Creștere vizibilă a utilizării comunicării electronice

• Dependență exagerată de o singură relație de pe internet

• Evitarea prietenilor de la școală pentru a sta pe internet

• Tulburări semnificative de somn din cauza activităților de pe internet

• Registrele de căutare care dovedesc vizite la site-uri de sinucigaşi sau pentru persoane care se automutilează

• Postări sau poze îngrijorătoare pe rețelele sociale

• Hărțuirea în spațiul virtual

Ce să faceți dacă sunteți îngrijorați în legătură cu depresia și abuzul de tehnologie

√ Vorbiți cu copilul sau adolescentul.

√ Puneți întrebări directe despre lipsa de speranță, automutilare și sinucidere.

√ Dacă refuză să vorbească cu dumneavoastră, găsiți pe cineva cu care e dispus să dialogheze.

√ Întrebați-l pe copil, fără să fiți critici, ce face de fapt pe internet.

√ Arătați interes față de activitățile pe internet ale copilului.

√ Aflați cum îi poate sprijini sau ajuta tehnologia pe adolescenți sau copii.

√ Întrebați dacă adolescentul a avut parte de hărțuire în spațiul virtual.

√ Verificați registrul căutărilor de pe internet.

√ Verificați telefonul.

√ Verificați postările copilului sau ale adolescentului pe rețelele sociale.

√ Căutați-vă adolescentul pe Google.

√ Impuneți limite legate de somn și tehnologie.

√ Interesați-vă în legătură drogurile și alcoolul.

√ Luaţi legătura cu un specialist dacă simptomele nu se ameliorează.

Părinţii care au pierdut copii care s-au sinucis regretă că „le-au respectat intimitatea“. Dacă supravegheaţi viaţa digitală a copilului, îi puteţi salva viaţa reală.

Tehnologia digitală poate fi un instrument foarte util pentru a creşte eficienţa şcolară a celor care suferă de ADHD şi pentru a oferi sprijin şi intervenţii esenţiale pentru copiii anxioşi şi deprimaţi. Este important să înţelegeţi dificultăţile pe care le întâmpină copiii în ceea ce priveşte atenţia, distragerea şi anxietatea şi să identificaţi acele schimbări de comportament care pot semnala depresia. Dacă sunteţi îngrijorat pentru copil sau adolescent, trebuie să fiţi conciliant, flexibili şi vigilenţi pe măsură ce personalizaţi regulile referitoare la tehnologie în familie, aşa cum voi arăta în capitolul următor.

---

[122] Stephanie Bioulac, Lisa Arfi, and Manuel P. Bouvard, „Attention Deficit/Hyperactivity Disorder and Video Games: A Comparative Study of Hyperactive and Control Children“, European Psychiatry 23, no. 2 (2008): 134–41.

[123] Ibid.

[124] Margaret D. Weiss, Susan Baer, Blake Allan, Kelly Saran & Heidi Schibuk, „The Screens Culture: Impact on ADHD“, Attention Deficit Hyperactivity Disorder 3, no. 4 (2011): 327–34.

[125] Ibid.

[126] Doug Hyun Han, Young Sik Lee, Churl Na, Jee Young Ahn, Un Sun Chung, Melissa A. Daniels et al. „The Effect of Methylphenidate on Internet Video Game Play in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder“, Comprehensive Psychiatry; 50, no. 3 (2009): 251–56.

[127] Luigi Bonetti, Marilyn Anne Campbell & Linda Gilmore, „The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication“, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 13, no. 3 (2010): 279–85.

[128] Jeffrey P. Harman, Catherine E. Hansen, Margaret E. Cochran & Cynthia R. Lindsey, „Liar, Liar: Internet Faking But Not Frequency of Use Affects Social Skills, Self-Esteem, Social Anxiety, and Aggression“, Cyberpsychology and Behaviour 8, no. 1 (2005): 1–6.

[129] Michaelle Indian & Rachel Grieve, „When Facebook Is Easier Than Face-To-Face: Social Support Derived from Facebook in Socially Anxious Individuals“, Personality and Individual Differences 59 (2014): 102–6.

[130] Patti Valkenburg & Jochen Peter, „Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research“, Current Directions in Psychological Science 18, no. 1 (2009): 1–5.

[131] „Depression in Children and Adolescents“, National Institute of Mental Health, http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-in-children-and-adolescents/depression-in-children-and-adolescents.pdf.

[132] Vladimir Carli, Christina W. Hoven, Camilla Wasserman, Flaminia Chiesa, Guia Guffanti, Marco Sarchiapone et al., „A Newly Identified Group of Adolescents at «Invisible» Risk for Psychopathology and Suicidal Behavior: Findings from the SEYLE Study“, World Psychiatry 13, no. 1 (2014): 78–86.

[133] Erick Messias, Juan Castro, Anil Saini, Manzoor Usman & Dale Peeples. „Sadness, Suicide, and Their Association with Video Game and Internet Overuse Among Teens: Results from the Youth Risk Behavior Survey 2007 and 2009“, Suicide Life-Threatening Behavior 41, no. 3 (2011): 307–15.

[134] Sriram Chellappan & Raghavendra Kotikalapudi, „How Depressives Surf the Web“, New York Times, 15 iunie 2012, www.nytimes.com/2012/06/17/opinion/sunday/how-depressed-people-use-the-

internet.html?_r=2&pagewanted=all.

[135] Romeo Vitelli, „Suicide and the Internet: Can Online Suicide Sites Increase Suicide Risk?“, Psychology Today, 7 oct. 2013.

12

Nu-i confiscați telefonul!

PRINCIPII DE BAZĂ PENTRU A ÎNCHEIA UN ACORD PRIVIND TEHNOLOGIA DIGITALĂ DIN FAMILIE

Katrina, elevă în clasa a VI-a, este cunoscută în școala ei ca o spărgătoare de rețele informatice. Ceilalți copii din gimnaziu îi plătesc câte 20 de dolari pentru fiecare spargere. Intră în jocurile lor și imediat primesc mii de monede sau pietre prețioase. Are un cont pe Twitter de care părinții nu știu și un cont Instagram fals, pe care au impresia că îl folosește. Părinții nu au niciuna dintre parolele ei. După ce se prind cum pot să șteargă jocuri și aplicații violente, ea le reîncarcă imediat. Îi confiscă deseori telefonul, însă Katrina folosește tableta pe sistem Android dată de școală. Pe internet s-a dat drept prietenă sau cunoștință a unor utilizatori și a provocat scandaluri în cercurile sociale. Părinții o iubesc foarte mult, dar sunt și foarte ocupați și nu țin mereu pasul cu ea. Se impun dur cu tot felul de reguli, dar nu se asigură că acestea se și aplică. Un părinte zice una, celălalt zice alta. Katrina e mereu cu un pas înaintea amândurora. Își dorește foarte mult aprobarea și atenția lor. Nu întrunește criteriile de dependență de internet. E interesată de foarte multe lucruri. Joacă baschet și participă la toate piesele de la școală. E fericită să iasă cu prietenii, fără internet, fără telefon. Nu face sexting. Pentru Katrina, problema se rezumă la controlul părinților. După cum se zice în lumea vedetelor, atenția negativă e mai bună decât niciun fel de atenție.

Punctele esenţiale până aici ar fi următoarele:

• Puneţi accentul pe consecvenţa în impunerea regulilor, nu neapărat pe calitatea lor.

• Când e vorba de stabilit reguli, cu cât mai devreme, cu atât mai bine (părinţii Katrinei se joacă de-a prinsul din urmă).

• Ca părinte, ţineţi pasul cu partenerul (sau cel puţin prefaceţi-vă).

• Faceţi reguli simple şi gestionabile.

• Nu vă îngrijoraţi pentru chestiunile neimportante.

În cele din urmă a venit vremea să întocmiţi un acord de familie care să reflecte valorile, priorităţile şi realităţile voastre. Obiectivul meu este să vă ajut să începeţi dialogul cu partenerul şi copiii despre chestiunile tehnologice importante. Lăsaţi deoparte punctele/răsplăţile/abţibildurile perfecte. Nu asta vă interesează aici!

Planul familiei se împarte în cinci secţiuni de bază:

• Când

• Unde

• Ce

• Cine

• Ce se întâmplă dacă...

INTRODUCERE ÎN PLANUL COMPORTAMENTAL INDIVIDUALIZAT

Planurile comportamentale individualizate sunt cea mai complicată parte pentru psihiatrii sau terapeuții de copii și adolescenți. Când le predau doctorilor și psihologilor mai tineri, îi avertizez asupra capcanelor „graficelor cu steluțe“. Părinții și profesorii bine intenționați concep sisteme complicate cu steluțe, cartonașe adezive, cupoane, jetoane, monede și bomboane. Uneori acestea funcționează temporar, dar rareori se traduc în schimbări interiorizate, deci de durată. Din experiența mea, aceste recompense funcționează destul de rar.

Un asistent social cu care colaborez conduce un grup de parentaj. Comandă angro monede de pirați și cartonașe adezive pentru a le oferi părinților din acel grup. A descoperit că mulți dintre părinții ocupați nu fac niciodată rost de cartonașele și monedele necesare inițierii planului. În plus, părinții care au nevoie de grafice comportamentale sunt cel mai puțin înclinați să se țină de ele. E foarte demoralizator să concepi un grafic cu abțibilduri și să nu fii în stare să-l urmezi.

Aș vrea ca adolescenții și copiii dumneavoastră să știe că există instrucțiuni și reguli referitoare la tehnologia digitală. Vreau ca ei să interiorizeze etica cetățeniei digitale. Acordul întocmit de dumneavoastră trebuie să pună accent pe așteptările legate de comportament și nu să se piardă în detalii. Recent, am discutat cu mama unui băiat de 7 ani, cu ADHD. Am fost foarte impresionată de toate graficele pe care le făcuse. Oferea cupoane de 30 de minute pentru folosirea dispozitivelor electronice și le confisca în cazul în care copilul se purta urât. Era organizată și concepuse un sistem chibzuit. Am întrebat-o cum mergea treaba. Mi-a explicat că fiul ei se spăla pe dinți și își făcea temele, dar își petrecea toată ziua certându-se cu ea pe cupoane.

Am început cartea de față scriind despre stilurile de parentaj și despre relația părinților cu tehnologia. Închei cartea tot cu aceste două teme. Părinții trebuie să fie cinstiți cu ei înșiși legat de cine sunt atunci când încearcă să dezvolte un plan pentru folosirea tehnologiei în familie. O să mă folosesc pe mine drept exemplu. Suntem o familie cu un consum moderat de media, iar eu am un stil de parentaj permisiv/autoritar. Soțul meu are un stil mai autoritar, pentru care îl invidiez

uneori. Copiii nu au dat niciun semn că ar abuza de internet, însă cel mai mare are doar 9 ani, deci mai e timp.

Recunosc. Îmi place la nebunie să concep planuri comportamentale frumoase pe care nu le respect mai mult de câteva zile. Copiii își dau seama de acest fapt și îmi aduc aminte de răsplățile pe care li le „datorez“. Eu și soțul meu avem servicii cu normă întreagă și suntem ocupați. Există niște oameni minunați care au grijă de copiii noștri, dar suntem depășiți de trei copii și nu putem supraveghea totul. Apreciem tehnologia, ne dorim ca ei să devină niște utilizatori experimentați ai dispozitivelor electronice, dar să le folosească chibzuit.

Pe parcursul săptămânii ne folosim de un model firesc de sarcini și recompense. Aceasta înseamnă că temele, întâlnirile de joacă și antrenamentele de fotbal vin pe primul loc, iar Angry Birds urmează abia apoi. Fiul meu de 9 ani vorbește despre limite de siguranță pe internet și este dispus să citească și cărți, doar să fie împachetate în hârtie de la pachetele de iPad. Fiul de 7 ani știe că trebuie să fie binevoitor pe internet, iar fiica de 5 ani se grăbește să învețe literele ca să poată scrie pe tastatura cu bluetooth pentru iPad, ca frații ei. E perfect, nu-i așa? Nu, nu e. Sunt părinți cu stiluri de parentaj autoritare mai echilibrate, care au mai mult timp și mai puțini copii și care se descurcă mult mai bine ca noi. În prezent, e prea mult Doc McStuffins, Clash of Clans și MyNBA2K14 pentru gustul meu. Eu și soțul folosim prea mult telefoanele iPhone. Copiii știu că ne străduim mereu să găsim un echilibru și noi modalități educative de a utiliza tehnologia. Vreau ca ei să fie conștienți că există instrucțiuni și restricții și că încercăm din greu cu toții să găsim un echilibru. Vreau să fie conștienți că se vor strădui pe tot parcursul vieții să mențină acest echilibru. Nu e perfect, dar e bine gândit și oglindește cine suntem cu adevărat.

Copiii trebuie să fie conștienți că se vor strădui întreaga viață să mențină un echilibru în utilizarea tehnologiei.

Recomandări pentru graficele comportamentale. Şi cum se poartă ei de fapt

√ Stabiliţi care dintre obiective sunt prioritare.

√ Menţineţi nişte obiective şi nişte aşteptări realiste.

√ Dezvoltaţi un plan realizabil.

√ Recompensele fireşti, pe termen scurt, au cel mai mare succes.

√ Evitaţi răsplăţile pe termen lung şi costisitoare.

√ Stabiliţi aşteptări simple şi concrete.

√ Nu permiteţi ca standardele voastre să fie puse la îndoială.

√ Stabiliţi puncte finale.

√ Amintiţi-vă că scopul dumneavoastră e ca cel mic să interiorizeze nişte comportamente, deci graficele cu recompense sunt complet inutile.

Aş vrea să spun mai multe despre fiecare dintre cele menţionate şi să le aplic la tehnologie. Alegeţi detaliul care vă interesează cel mai mult şi dezvoltaţi aşteptări legate de comportamentul cu privire la acel aspect. Copiilor mei nu le place să citească şi asta mă deranjează. Mă preocupă mai puţin dacă se joacă un joc interactiv pe consola Wii cu prietenii. Nu vreau să se joace Clash of Clans şi să neglijeze astfel lectura. Totuşi, dacă vor să iniţieze jocuri educative sau să citească pe iPad, atunci nu vreau să-i restricţionez în niciun fel. Părinţii preadolescenţilor şi adolescenţilor pot fi preocupaţi de note şi prieteni. Am auzit părinţi declarându-mi că, dacă adolescentul lor continuă să ia note bune, ei nu trebuie să „facă poliţie“ în legătură cu cât timp petrec copiii pe internet. Obiectivul acordului nostru familial este să propunem aşteptări legate atât de comportament, cât şi de etică. Dacă părinţii îşi pierd vremea luptându-se cu cei mici pentru extinderea perioadelor permise cu câte 15 minute, pot pierde bătălia mai importantă — cea care vizează crearea unui dialog deschis, în care copilul poate deveni un cetăţean digital grijuliu şi creativ.

Întrebați orice specialist în psihologie comportamentală despre mecanismul de „întărire“ și veți afla că este mult mai probabil ca întărirea pozitivă să fie interiorizată mai bine decât cea negativă. De fapt, pedeapsa poate pune capăt momentan unui comportament, dar teama nu se traducere mereu într-o schimbare pe termen lung. Cele mai bune răsplăți sunt cele integrate natural și care se folosesc de modelul întăririi pozitive. De exemplu, dacă te pregătești întâi pentru școală, poți folosi mai apoi timpul rămas pentru a te juca pe telefon sau iPad. Dacă încercați să faceți un plan comportamental, criteriile trebuie să fie bazate pe argumente. Nu pot exista criterii ca: „Poartă-te frumos!“ sau „Fii cuminte!“ Definiți „cuminte“ sau „Poartă-te frumos!“ Criteriile trebuie să fie concrete și măsurabile, ca, de exemplu, „îmbracă-te“ înainte de a folosi tableta iPad sau „termină toate temele pentru mâine“ înainte de a intra pe rețeaua socială.

Planurile comportamentale trebuie să se construiască pe criterii bazate pe argumente.

În cele din urmă, conținutul contează, nu cantitatea. Cercetările demonstrează neîncetat că trebuie să aveți grijă de conținut. Acordul propus de mine va schița în mare momentele și locul, dar vreau să accentuez că ceea ce contează cel mai mult e conținutul și modul în care se folosește tehnologia.

CÂND

„Când“ și „Cât“ sunt întrebările de un milion de dolari pentru părinții care au

copii mai mici de 12 ani. Părinţii copiilor mai mari se preocupă de timpul petrecut, dar obiceiurile sunt greu de interzis. Părinţii preadolescenţilor şi adolescenţilor sunt pe bună dreptate concentraţi pe siguranţa, intimitatea şi echilibrul copiilor. Cele trei întrebări pe care le aud adesea sunt:

„Au copiii voie să folosească tehnologia în cursul săptămânii?“

„Cât timp ar trebui să li se permită folosirea tehnologiei?“

„Ce tipuri de dispozitive trebuie să folosească în fiecare stadiu de vârstă?“

Am răspuns la întrebarea 3 în secţiunea a II-a a cărţii. Am discutat şi primele două întrebări, însă acum a sosit timpul să luaţi o hotărâre. Academia Americană de Pediatrie recomandă nu mai mult de două ore pe zi cu tehnologia. Două ore e tare rupt de realitate, când tehnologia se utilizează între 4 şi 12 ore, în funcţie de vârstă. Recomandarea mea este să vă preocupaţi mai puţin de limitele de timp şi să vă concentraţi pe conţinut şi siguranţă.

Copilul meu are voie să folosească tehnologia în cursul săptămânii?

Știu că majoritatea cititorilor își doresc un răspuns ferm la această întrebare, dar sunt nevoită să dau un răspuns mai puțin răspicat. Folosirea tehnologiei de către copii în cursul săptămânii este în regulă, dar e și o hotărâre personală pe care trebuie să o ia părinții. Dacă puteți impune restrângeri fără a da naștere la conflicte și fără a-i obliga pe copii să se ascundă de dumneavoastră, atunci faceți-o. Dacă televizorul și jocurile video fac parte din rutina săptămânală, atunci găsiți soluțiile pentru ca lucrurile să funcționeze. Dacă acceptați utilizarea tehnologiei în cursul săptămânii, trebuie să existe și instrucțiuni clare. I-aș

încuraja pe copii să-și facă întâi temele pe care le au și apoi „să câștige″ timp pentru televizor și jocuri. Poate fi destul de complicată încercarea de a-i face pe copii să închidă televizorul și jocurile ca să se apuce de teme. În momentul în care copilul primește un telefon inteligent, restricțiile aplicabile în cursul săptămânii dispar. Preadolescentul începe să folosească tehnologia aproape ca adulții. Va apela la ea la școală și în tot cursul zilei, într-un fel sau altul. În acel moment, discuția se orientează mai mult spre echilibru și mai puțin spre limitări.

Cât timp ar trebui să li se permită folosirea tehnologiei?

Din nou, limitele depind de tipul dumneavoastră de familie, care poate avea un consum de conținut media minim, moderat sau intens. Vă pot da niște instrucțiuni. Vă sugerez să nu vă blocați la limite precise dacă aveți copii mai mici. Media trebuie să fie parte din viața copilului, dar nu să o conducă.

Recomandări generale pentru timpul petrecut cu tehnologia

√ Nu impuneți limite de timp precise copiilor sub 8 ani. (Ei nu percep timpul la fel ca adulții.)

√ Puteți folosi episoadele TV ca un fel de cronometru pentru copiii mici; de exemplu, un episod scurt (15 minute) sau două episoade lungi (60 de minute).

√ Folosiți poze și desene animate ca modalități de a face un program copiilor mai mici.

√ Jucați-vă și totodată nu uitați că există multe oportunități de utilizare a tehnologiei educative.

√ Înainte de folosirea tehnologiei, trebuie făcute toate temele și treburile de prin casă.

√ De duminică până joi, recomand o perioadă de 30 până la 90 de minute alocată temelor, în cursul căreia să nu se folosească tehnologia. Acesta este timpul pentru temele care nu trebuie să fie rezolvate pe computer sau tabletă. În cazul în care computerul este necesar, stabiliți un timp fără telefon.

√ În loc să vă certați despre cât să dureze joaca, dați ore clare de plecat de acasă și de culcare. De exemplu, dispozitivele electronice se închid la ora 21:30, când se merge la culcare, și la 7:30, când se pornește spre școală.

√ Fiți atenți la copiii care se grăbesc să-și termine temele ca să intre pe internet. Dacă se întâmplă așa ceva, verificați lecțiile înainte de a le restitui telefonul și a le da voie pe internet.

√ Distragerea atenției de la aparate e cea mai bună modalitate de a organiza o viață care nu este centrată excesiv pe media. Copiii spun că se uită la televizor și intră pe internet atunci când se plictisesc. Nu vă puteți distra copiii tot timpul, dar dacă au programe after-school sau întâlniri de joacă, atunci poate că au mai puține motive și mai puțin timp ca să apeleze la tehnologie.

√ Luați pauze de la tehnologie și găsiți 30 de minute în fiecare zi când niciun membru al familiei nu e conectat. E posibil că familia dumneavoastră să nu poată face asta chiar zilnic; încercați, atunci, de câteva ori pe săptămână. Provocarea pauzei de tehnologie transmite un mesaj clar că întreaga familie încearcă să găsească timpul de a se deconecta împreună.

√ În cazul în care copilul a stat o zi întreagă fără tehnologie, nu e nimic rău dacă se relaxează seara privind la televizor sau jucând ceva.

√ Dacă vă preocupă folosirea internetului noaptea de către preadolescenți și adolescenți, închideți internetul din casă seara, la o anumită oră.

√ Amintiți-vă că adolescenții și copiii trebuie să se deconecteze cu 30 de minute înainte de ora de culcare.

UNDE?

„Unde“ este partea cea mai simplă a ecuației. În perioada anterioară telefonului inteligent (deci până pe la 11 ani), nu trebuie să existe computere, tablete iPad sau console de jocuri în dormitor. Când puneți fundația utilizării tehnologiei în familie, încercați să folosiți tehnologia în spațiile comune din casă, bucătărie, birou sau camera de joacă. Prefer ca micuții care folosesc tehnologia pentru rezolvarea temelor să facă acest lucru în spațiul comun. Se construiește astfel obiceiul de utilizare acolo unde există supraveghere și sprijin.

Recomand și ca „stațiile de încărcare“ a aparaturii să fie plasate în spațiul comun. Părinții și copiii își formează obiceiul de a-și lăsa deoparte dispozitivele pentru ca acestea să se încarce. Stațiile de încărcare comune îi ajută pe preadolescenți și adolescenți să se despartă seara de telefon. Obiectivul este să scape de acele mesaje sau e-mailuri care sunt semnalizate pe tot parcursul nopții.

Temele rezolvate cu ajutorul tehnologiei trebuie soluționate în spațiul comun din casă.

Părinții se plâng adesea de folosirea aparatelor în mașină. Aveți deci nevoie și de instrucțiuni de folosire a tehnologiei în mașină. Acestea vor fi specifice nevoilor familiei dumneavoastră. Multe familii nu permit folosirea zilnică a tehnologiei digitale în mașină, dar fac excepții pentru călătoriile lungi cu autobuzul spre școală sau când sunt într-o excursie cu mașina altcuiva. Există riscuri inerente ale folosirii tehnologiei în autobuzul școlar. Copilul poate fi în compania unor copii mai mari, fără să fie supravegheat. Recomand copiilor mai mici să nu intre pe internet și să nu folosească dispozitivele electronice 3G când sunt nesupravegheați în autobuz. Dacă preadolescentul are totuși un telefon inteligent sau o tabletă 3G, verificați registrul căutărilor după călătoria cu autobuzul. Mulți părinți care organizează excursii cu prietenii doresc să vorbească cu copiii sau să-și vorbească între ei pe parcursul călătoriei cu mașina. Nu recomand folosirea zilnică a tehnologiei în mașină. Aș permite-o dacă aveți un copil care stă blocat

în trafic pentru 30 de minute sau care face naveta. În acest caz, aș alege jocuri și materiale video educative și i-aș încuraja pe copii să ia și pauze.

Copiii mai mici nu trebuie să folosească dispozitive 3G atunci când sunt nesupravegheați în autobuz.

Trimiterea de mesaje-text în timpul șofatului este o epidemie națională. O știm prea bine cu toții, însă cred că merită să includ câte ceva și despre acest subiect în secțiunea de față. Majoritatea adolescenților și-au văzut un părinte vorbind la telefon sau trimițând SMS-uri în timp ce conducea mașina. Adolescenții nu trebuie să vorbească la telefon când șofează. Aș stabili limite precise și, dacă este necesar, aș verifica și registrul de apeluri și căutări pe telefon. Adolescenții trebuie să utilizeze un sistem GPS pentru mașină, nu vreo aplicație de navigare de pe telefonul inteligent. Trebuie să tragă pe dreapta dacă vor să-și contacteze părinții și să nu accepte apelurile și mesajele de la prieteni în timp ce conduc. Sunt multe reguli referitoare la șofat, iar cele legate de apelurile telefonice și de mesajele-text trebuie să fie perfect integrate în codul rutier.

CE?

Conținutul contează cel mai mult. Nu toate conținuturile sunt la fel. Brain Quest, Tangram, Stack the States și Words with Friends sunt jocuri educative de calitate. Clash of Clans, Temple Run, Grand Theft Auto și Mortal Combat nu au prea multă valoare. Copiii trebuie să vă fie parteneri când încercați să descoperiți

ce este adecvat. Îmi consult mereu copiii mai mari despre ce e potrivit pentru cei mai mici. Fiul de 9 ani a început să-şi construiască un vocabular pe care-l foloseşte pentru a explica de ce cuiva i-ar putea plăcea sau nu un anumit joc. I-aș încuraja pe copii să scrie „recenzii“ de jocuri, aplicații și site-uri care le plac sau pe care și le doresc. Obiectivul este să creșteți consumatori critici, care pot lua hotărâri bune pentru ei.

„Tehnologia e doar un instrument“ este mantra care trebuie să se audă iar şi iar, pe măsură ce decoraţi peisajul digital al copiilor. Tabletele şi computerele pot fi instrumente de citit şi asistenţă şcolară. Telefonul inteligent poate fi folosit pentru a le trimite mesaje părinţilor şi a face planuri cu prietenii. Nu trebuie folosit pentru a evita viaţa reală sau a viziona materiale neadecvate. Dumneavoastră şi copiii trebuie să vă uniţi forţele pentru a găsi un echilibru. Acordul pe marginea folosirii aparatelor se aplică şi adulţilor. Dacă părinţii găsesc un echilibru, copiilor le va fi mai uşor să le urmeze exemplul.

Repet: tehnologia e un instrument.

CINE?

„Cine“ este cel mai important element al acordului de familie. Cine vreți să fie pe internet? Cum poate tehnologia să cultive, consolideze și contureze identitatea emergentă a copilului? Esența creșterii copiilor în secolul XXI este înțelegerea profunzimilor cetățeniei digitale. Marea forță a parentajului constă în faptul că jucați un rol imens la modelarea identității copilului. Lumea digitală oferă un instrument ubicuu de care copiii pot profita sau abuza pe măsură ce

cresc. Am trecut în revistă principiile de bază ale cetățeniei digitale, dar acestea trebuie să fie explicitate în mod univoc și în acordul încheiat cu copilul. Vrea să fiu clară. Nu e ușor să introduceți cetățenia digitală în acest acord. Dar principiile e bine să figureze acolo, deoarece copilul trebuie să înțeleagă clar ce așteptări aveți de la el. Nu puteți controla toate alegerile pe care le face, dar îi puteți oferi o fundație pe care să construiască.

Cine sunteți pe internet?

• Deștept

• Binevoitor

• Empatic

• Amuzant

• Creativ

• Conștient de aspectele sociale

• Prietenos (dar fără prea mult flirt)

• Integru

• Cea mai bună parte a sinelui dumneavoastră

• Sinele plin de speranță și ideal

• Sinele vostru adevărat

Rugați-i pe copii să dea un exemplu pentru fiecare dintre aceste lucruri și să mai adauge și alte trăsături pentru această listă...

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ...

Când trebuie să confisc telefonul copilului?

Aceasta este probabil cea mai importantă întrebare şi cel mai des pusă în cartea de faţă. Telefonul inteligent a devenit un instrument incredibil de puternic pentru părinţi. El este apendicele multor preadolescenţi şi adolescenţi. Părinţii acestora raportează o serie de conflicte legate de telefon. Nu sunt sigură care era echivalentul telefonului pentru aceia dintre noi care au crescut în anii ’60, ’70, ’80 şi la începutul anilor ’90. Până şi gândul că i-aţi putea confisca aparatul îi dă coşmaruri copilului din noua generaţie. Părinţii au o putere mare şi trebuie să o folosească înţelept.

Măsurile luate odată cu încălcarea regulilor sunt cea mai dificilă parte a acordului familial. E ușor să creezi un document frumos care vă reflectă valorile și atitudinile despre tehnologia digitală. Dar e mult mai greu să propui niște măsuri care vor trebui implementate în viața reală de către dumneavoastră, de partener și de alte persoane care au în grijă copilul. Există două tipuri de infracțiuni. Prima este o încălcare a regulilor legate de timp sau loc, a doua privește conținutul.

ÎNCĂLCAREA REGULILOR LEGATE DE TIMP SAU DE LOC

Dacă le permiteți copiilor și adolescenților să folosească tehnologia la momentul potrivit, este mai puțin probabil ca aceștia să comită infracțiuni legate de timp. Cu cât impuneți mai multe restricții, cu atât copilul va începe să se ascundă. Trebuie să existe limitări, dar ne dorim să evităm utilizarea tehnologiei pe furiș și necinstit. Dacă descoperiți că se folosesc aparate pe ascuns, discutați cu copilul. Aflați ce crede el că ar fi rezonabil. Nu vă simțiți obligați să urmați sugestiile

unui copil de 8 ani, dar înțelegeți cum gândește.

Dacă folosește tehnologia când nu are voie, puteți reduce din timpul care era alocat folosirii acelui aparat. Nu începeți draconic. Stabiliți un plan săptămânal. La prima infracțiune, pierde dreptul de a folosi tehnologia sâmbătă dimineață sau vineri seara. La a doua infracțiune, își poate pierde privilegiile pentru o zi sau două. Măsurile trebuie să fie reluate în fiecare săptămână. Vreau să-i avertizez pe părinți în legătură cu următorul aspect. În cazul în care copilul stă constant la jocuri și la televizor când nu are voie, asigurați-vă că acordul încheiat este chibzuit. De exemplu, dacă face sport, își rezolvă temele și vrea să se joace Minecraft 30 de minute cu varianta creativă, de ce nu i-ați da voie? Dacă aveți vreun motiv bun, explicați-l. Aduceți-vă aminte că acordul trebuie să aibă sens, deoarece vreți ca regulile să fie interiorizate de către copil. Nu după multă vreme, odată ce copilul crește, veți pierde controlul asupra folosirii tehnologiei și ar fi de dorit ca acest copil să fi dobândit abilitatea de a ține în echilibru nevoia de tehnologie și restul vieții.

ÎNCĂLCĂRI ALE ACORDULUI REFERITOARE LA CONȚINUT

„Infracțiunea“ cu privire la conținut este o chestiune diferită. Ca să fiu cinstită, nu prea mă preocupă încălcarea limitelor de timp. Mă axez însă pe limitele privind conținutul. Iată niște exemple de încălcări ale regulilor vizând conținutul:

• Trimiterea de mesaje-text răuvoitoare

• Postarea unor poze stânjenitoare pentru vreun prieten

• Accesarea repetată a unor site-uri rasiste, sexiste sau homofobe

• Autoprezentarea într-o lumină prea dură sau prea sexualizată

• Asumarea meritelor pentru munca altora

• Implicarea în escrocherii online

• Luarea legăturii cu persoane străine, pe internet

• Dezvăluirea de informaţii personale online

• Acordul de a întâlni personal un „prieten“ de pe internet

• Descărcarea sau cumpărarea de jocuri pentru adulţi

• Furtul sau dezvăluirea parolelor

• Cumpărarea ori vânzarea de droguri sau alcool pe internet

Mulţi părinţi care citesc această carte ar putea fi îngroziţi de fiecare dintre aceste nereguli. Provocarea pentru dumneavoastră e să menţineţi dialogul îndeajuns de deschis, încât să aflaţi de aceste infracţiuni, dar şi să vă supravegheaţi suficient adolescentul, încât să nu comită aceste nereguli prea multă vreme. În cazul încălcărilor regulilor privind conţinutul, cred în următorul motto: „Pedeapsa trebuie să fie pe măsura faptei“. Da, puteţi confisca telefonul şi tableta. Dar haideţi să fim realişti, majoritatea adolescenţilor au nevoie de computer pentru teme şi pot intra pe internet de la şcoală sau din casa unui prieten. Luaţi dispozitivele electronice o vreme, dar faceţi astfel încât pedeapsa chiar să fie pe măsura faptei, dacă doriţi să aibă vreun sens. De exemplu, dacă copilul hărţuieşte pe cineva sau e răuvoitor, trebuie să scrie o scrisoare în care să îşi ceară scuze. Trebuie să facă eforturi pentru a fi binevoitor, fie că face voluntariat la şcoală, fie că face tot ce este posibil pentru a ajuta vreun coleg aflat la nevoie. Dacă cumpără sau vinde droguri ori alcool, trebuie să participe la întâlniri ale Alcoolicilor Anonimi şi să înveţe ce li se întâmplă celor care fac abuz de droguri şi alcool.

Transformaţi „infracţiunea“ în momente din care se poate învăţa ceva. Fiţi conştienţi de cazurile în care aceste nereguli sunt de fapt strigăte de ajutor. Acţiunile exprimă uneori mai mult decât cuvintele. Dacă copilul plagiază sau fură munca altora de pe internet, trebuie să-l întrebaţi dacă are probleme la şcoală. Are nevoie de mai mult ajutor? E într-un mediul şcolar inadecvat? E prea stresat de şcoală? Fiecare neregulă vă dă informaţii despre ce i se întâmplă copilului. Puteţi confisca telefonul, însă e necesar să rezolvaţi problema cât încă

mai aveți puterea de a o face.

Puteţi confisca telefonul, dar trebuie să rezolvați și problema, cât mai aveți puterea de a o face.

Părinții a 61% dintre adolescenți spun că au reguli pentru internet, dar numai 38% dintre acei adolescenți recunosc existența acelor reguli. Părinții trebuie să-și găsească timpul de a sta cu copiii și de a ajunge la un acord privind instrucțiunile de bază pentru utilizarea tehnologiei. La finalul acestui capitol, prezint trei șabloane pentru acordurile familiale asupra tehnologiei digitale: câte unul pentru elevii de școală elementară, pentru cei din gimnaziu și pentru liceeni. Evident că va trebui să modificați planul ca să se ajusteze nevoilor familiei dumneavoastră. Primul pas este să discutați cu partenerul/partenera și să vă dați seama unde vă aflați. Dacă nu sunteți chiar în pas cu celălalt, trebuie să ajungeți la un compromis și să vă ajutați reciproc. Bineînțeles, e de așteptat ca părinții divorțați să aibă cele mai multe probleme. În mod ideal, toți părinții naturali și vitregi implicați în implementarea acestui plan vor fi oarecum prinși și în crearea lui. Adolescenții nu trebuie să fie în stare să-l asmută pe un părinte asupra celuilalt. Aș merge până într-acolo încât să spun că părinții care nu pot comunica unul cu celălalt ar trebui să angajeze un consilier parental sau un mediator pentru a schița acordul familial.

Ascultați-vă copiii pricepuți la tehnică și învățați de la ei.

Odată ce sunteți în acord cu celălalt, veți putea sta cu copiii ca să le prezentați planul. Vă sugerez să folosiţi șabloanele de mai jos ca puncte de plecare și să vă rugați copiii să cântărească fiecare componentă. Trebuie să se simtă incluși în acest proces, iar dumneavoastră aveți datoria de a-i asculta. În cazul tehnologiei, pot cunoaște mai multe decât dumneavoastră și pot avea o înțelegere diferită.

Completaţi următorul test — vă va fi de folos în formularea acordului familial

Când

1. Permiteţi folosirea tehnologiei în cursul săptămânii? Da sau Nu. Dacă e „Nu“, treceţi direct la întrebarea 4.

2. Permiteţi folosirea tehnologiei dimineața, înainte de școală? Da sau Nu.

3. Dacă e „Da“, ce treburi e necesar să fie terminate înainte de folosirea tehnologiei? Încercuiţi tot ce e valabil pentru dumneavoastră.

a. Să se trezească şi să se îmbrace

b. Să ia micul dejun

c. Să se spele pe dinţi

d. Să-și strângă lucrurile și să se îmbrace cu haina

e. Altele _____

f. Toate cele de mai sus

4. Permiteţi folosirea tehnologiei după școală? Da sau Nu.

5. Dacă e „Da“, ce treburi e necesar să fie terminate înainte? Încercuiţi tot ce e valabil pentru dumneavoastră.

a. Activităţi after-school/sporturi

b. Întâlniri de joacă

c. Temele

d. Treburile domestice

e. Masa de seară

f. Altele _____

g. Toate cele de mai sus

6. La ce oră se închid seara dispozitivele electronice? (se recomandă cu 30 de minute înainte de culcare) _____

Unde

7. Permiteţi folosirea tehnologiei în maşină? Da sau Nu.

8. Dacă e „Da“, ce tip de tehnologie permiteţi? _____

9. Există un minim de timp care trece înainte ca tehnologia să fie utilizată în maşină? Da sau Nu.

10. Dacă este „Da“, cât e acest timp? _____ (eu vă sugerez peste 20 sau 30 de minute)

11. E permisă folosirea tehnologiei în timpul călătoriei cu autobuzul? Da, Nu sau N/A

12. Dacă este „Da“, ce tip de tehnologie poate fi folosit? _____

13. E voie cu computere, tablete, telefoane, console de joc în dormitor? Da sau Nu (Spuneţi NU!)

14. Dacă este „Da“, la ce oră trebuie închise? Ora _____

15. Unde se pun dispozitivele electronice în timpul somnului? Selectaţi din următoarele opţiuni:

a. La staţia de încărcare comună

b. În dormitorul părintelui

c. În alte locuri _____

Ce

16. Folosiţi instrumente de control parental? Da sau Nu

17. Dacă e „Da“, înşiruiţi-le. _____

18. Dacă e „Nu“, cum supravegheaţi utilizarea tehnologiei de către copii? Încercuiţi ce e valabil pentru dumneavoastră:

a. Adulţii folosesc dispozitivele electronice împreună cu copii (valabil numai pentru copiii mici)

b. Toate dispozitivele electronice sunt în spaţiul comun din casă

c. Se verifică registrul motorului de căutare

d. Se verifică periodic mesajele-text/telefoanele preadolescenţilor şi adolescenţilor

e. Urmărim preadolescenţii/adolescenţii pe reţelele sociale

f. Li se cere periodic preadolescenţilor/adolescenţilor să arate ce fac pe internet

g. E nevoie de permisiune pentru descărcarea jocurilor şi a aplicaţiilor

h. Preadolescenţii/adolescenţii au nevoie de permisiune pentru a-şi face cont pe reţelele sociale sau a juca jocuri multiplayer, jocuri de rol etc.

i. Altele _____

19. Cunoașteți toate parolele copiilor? Da sau Nu.

20. Dacă e „Nu“, acordul le va cere copiilor să le dea părinților toate parolele pentru dispozitive, site-uri web, jocuri și rețele sociale.

21. Ce tipuri de joc are voie copilul să joace? Încercuiți tot ce e valabil pentru dumneavoastră.

a. Copilul trebuie să se ghideze după recenzii.

b. Folosim recenziile de pe Common Sense Media.

c. Citesc recenzii înainte de a-i permite copilului să descarce sau să cumpere jocuri.

d. Mă consult cu prietenii sau profesorii înainte de a permite achiziționarea de jocuri.

e. Îl rog pe copil să-mi explice de ce vrea un anumit joc și să se gândească la avantajele și dezavantajele acelui joc.

Cine

22. Numiți trei modalități prin care copilul dumneavoastră folosește tehnologia pentru educație.

a. _____

b. _____

c. _____

23. Numiți trei modalități prin care preadolescentul/adolescentul folosește tehnologia digitală pentru autoexprimare. (rugați-i pe preadolescenți/adolescenți să vă ajute aici.)

a. _____

b. _____

c. _____

(Exemplele includ: profil pe Instagram, postări pe Change.org, portofoliu artistic pe internet, creații Minecraft, avataruri, site-uri web personalizate.)

24. Rugați copilul să dea trei exemple de cum se comportă binevoitor pe internet.

a. _____

b. _____

c. _____

(Exemplele includ: apărarea cuiva care este hărțuit, trimiterea de mesaje unui prieten care a lipsit de la școală pentru a-i da temele, felicitarea unui prieten de pe Facebook care a postat ceva despre o realizare personală semnificativă.)

25. Aţi menţionat clar acele site-uri care sunt interzise în familie? Da sau Nu.

26. Dacă e „Da“, încercuiți ce e valabil pentru dumneavoastră

a. Site-uri sexiste, rasiste, homofobe

b. Site-uri care percep femeile ca pe niște obiecte (cum sunt site-urile pornografice)

c. Jocuri extrem de violente şi adecvate mai curând adulţilor

d. Jocuri sau site-uri care solicită informaţii personale

e. Jocuri care batjocoresc sau hărțuiesc jucătorii

f. Altele _____

27. Aţi menţionat clar acele acţiuni care sunt interzise în familie? Da sau Nu.

28. Dacă este „Da“, încercuiți ce e valabil pentru dumneavoastră:

a. Intimidarea în viaţa reală sau hărţuirea în spaţiul virtual.

b. Sexting

c. Distribuirea de comentarii sau poze neadecvate care vă sunt trimise.

d. A te pretinde drept altă persoană pe internet.

e. Asumarea meritelor pentru munca altora.

f. Piratarea sistemelor informatice.

g. Descărcarea de jocuri sau accesarea de site-uri pentru care nu există acordul părinţilor.

h. Vânzarea de obiecte pe internet fără acordul părinţilor.

i. Altele _____

29. Aţi discutat cu copiii despre chestiuni privind intimitatea şi siguranţa? Da sau Nu.

30. Dacă e „Nu“, recitiţi cartea. Dacă e „Da“, cum plănuiţi să menţineţi echilibrul când e vorba despre preocupări legate de intimitate? Încercuiţi ce e valabil pentru dumneavoastră:

a. Îl urmăresc pe toate reţelele sociale, dar nu comentez nimic.

b. Verific din când în când telefonul şi internetul, dar nu comentez decât dacă am îngrijorări legate de siguranţa copilului.

c. Îi voi permite preadolescentului să aibă din ce în ce mai multă independenţă odată cu trecerea timpului.

d. Nu intervenim în viaţa preadolescentului/adolescentului, dar ajutăm la gestionarea amprentei virtuale.

e. Dacă adolescentul/preadolescentul doreşte mai multă intimitate, îi recomand să apeleze la comunicarea din viaţa reală în locul celei electronice.

31. Vor exista măsuri şi pedepse pentru infracţiuni? Dacă e „Da“, încercuiţi/bifaţi tot ce e valabil:

a. La încălcarea regulilor privind „unde“ şi „când“, copilul va pierde dreptul de a folosi tehnologia ____ internetul ____ telefonul ____ jumătate de zi.

b. La a doua neregulă în cursul aceleiaşi săptămâni, copilul va pierde dreptul de a utiliza o zi întreagă tehnologia ____ internetul ____ telefonul ____

c. Măsurile vor reîncepe în fiecare săptămână.

d. Neregulile vizând conţinutul vor duce la pierderea dreptului de a folosi aparatura şi la învăţarea unei lecţii despre scuze, serviciu în slujba comunităţii şi serviciile la nivel de familie etc.

e. Alte măsuri _____

32. Ca urmare a respectării regulilor de familie, copiii dumneavoastră vor putea face următoarele lucruri (încercuiţi tot ce e valabil pentru dumneavoastră):

a. Vor fi capabili să continue să folosească tehnologia digitală

b. Poate vor fi capabili să exploreze noi zone de interes în spaţiul virtual

c. Vor primi grade mai mari de responsabilitate şi independenţă

Am inclus şi trei mostre de acord familial referitor la utilizarea tehnologiei. Recomand fotocopierea (sau descărcarea şi tipărirea de pe www.guildford.com/gold-forms) a următoarelor instrucţiuni şi ataşarea lor la acord sau postarea lor undeva în casă.

Declaraţia drepturilor omului în spaţiul virtual

• Tehnologia e un privilegiu, nu un drept.

• Tehnologia e un instrument, nu un scop în sine.

• Amprenta virtuală începe de la naștere.

• În spațiul virtual nu există intimitate.

• Tasta „Ștergere“ ar trebui redenumită tasta „Arhivează“.

• Fiţi binevoitori pe internet.

• Fiți om integru, nu un martor nepăsător.

• Nu dați parolele sau informațiile personale.

• Obţineţi permisiunea de a descărca sau a deveni membri în jocuri noi și în rețele sociale.

• Restricţionați folosirea tehnologiei în dormitor.

• Nu dormiţi cu telefonul.

• Creați-vă zilnic momente fără tehnologie (mă refer inclusiv la părinţi)

• Identitatea dumneavoastră digitală trebuie să o reflecte pe cea reală.

Noroc în călătoria dumneavoastră în spațiul virtual!

ACORD FAMILIAL PRIVIND FOLOSIREA TEHNOLOGIEI DIGITALE: DE LA CLASA A II-A LA A V-A

Numele familiei _____ Data _____

Familia noastră recunoaşte că tehnologia este o parte importantă a vieţii noastre. Suntem de părere că trebuie să fie folosită în siguranţă, ca instrument de organizare, studiu, creare, comunicare și distracție.

Când pot folosi tehnologia?

• Tehnologia se poate folosi în dimineţile din cursul săptămânii după îndeplinirea următoarelor sarcini:

○ Îmbrăcarea și strângerea hainelor și jucăriilor

○ Luarea micului dejun

○ Spălatul pe dinţi

○ Altele _____

• Tehnologia se poate folosi după școală, după îndeplinirea următoarelor activităţi:

○ Activităţile after-school

○ Temele și treburile gospodărești

○ Întâlnirile de joacă

○ Altele _____

• Tehnologia se poate folosi în weekend la orele specificate de părinți.

• Dispozitivele tehnologice trebuie închise până la ora 20:00 în cursul săptămânii și până la ora 21:00 în weekend.

Unde pot folosi tehnologia?

• Fără aparate în dormitor.

• Jocurile și statul pe internet se desfășoară în bucătărie, la biroul părintelui sau în sufragerie.

• Temele online trebuie rezolvate în spațiul comun din casă.

• Se pot folosi aparatele și în mașină dacă se merge mai mult de 30 de minute.

Ce trebuie să fac dacă navighez pe internet?

• Le voi arăta din când în când părinților ce fac sau ce creez pe internet.

• Îmi voi ține parolele secrete și le voi spune numai părinților.

• Nu voi da informații personale, ca: numele întreg, adresa și data de naștere.

• Voi căuta jocuri și site-uri care mă ajută să învăț și să explorez.

• Înțeleg că nu trebuie să cred tot ce citesc pe internet.

• Voi ține minte că tehnologia este doar o parte din viața mea.

Cine vreau să fiu pe internet?

• Sunt de acord să fiu binevoitor pe internet și să le spun părinților dacă cineva e

rău cu mine.

• Sunt de acord să le spun părinților despre orice mă face să mă simt inconfortabil.

• Sunt de acord să nu îmi asum merite pentru munca altora de pe internet.

• Mă angajez să mă port corect și nu fiu doar un martor pasiv.

Ce se întâmplă dacă...

• Dacă folosesc tehnologia la ore nepotrivite sau în moduri neadecvate, voi pierde dreptul de a o mai utiliza jumătate de zi în acea săptămână.

• Dacă se întâmplă a doua oară, nu voi mai folosi tehnologia o zi întreagă.

• Sunt de acord să le spun părinților dacă activitățile mele online mă fac să mă simt inconfortabil în vreun fel.

Părinții mei sunt de acord:

• Să mă ajute să folosesc tehnologia digitală dacă totul se face în siguranță și în acord cu instrucțiunile din familie.

• Să mă ajute să găsesc jocuri, site-uri și programe noi pentru a-mi urmări și mai bine interesele.

• Să asculte și părerea mea înainte de a stabili limite și instrucțiuni.

• Să recunoască faptul că toată lumea greșește. Părinții trebuie să se implice să mă ajute să învăț din greșeli.

• Să nu mă critice și să nu mă pedepsească atunci când apelez la ei pentru ajutor.

• Să recunoască faptul că siguranța și confortul sunt priorități.

• Să-mi acorde mai multă libertate și responsabilitate pe măsură ce utilizez

tehnologia în siguranță.

_____ — _____ — _____

Semnătura — — — Copilul nr. 2 — — Copilul nr. 3

copilului

_____ — —_____

Semnătura părintelui nr. 1 — — — — Părintele nr. 2

_____ — —_____

Părintele nr. 3 — — — — — — — ——Părintele nr. 4

_____

Data

ACORD FAMILIAL PRIVIND FOLOSIREA TEHNOLOGIEI DIGITALE: DE LA CLASA A VI-A LA A VIII-A

Numele familiei _____ Data _____

Familia noastră recunoaşte că tehnologia este o parte importantă a vieţii noastre. Suntem de părere că trebuie să fie folosită în siguranţă, ca instrument de organizare, studiu, creare, comunicare şi distracţie.

Când pot folosi tehnologia?

• Tehnologia se poate folosi în dimineţile din cursul săptămânii după ce au fost îndeplinite următoarele sarcini:

○ Îmbrăcarea şi strângerea lucrurilor

○ Luarea micului dejun

○ Spălatul pe dinţi

○ Altele _____

• Tehnologia se poate folosi după şcoală, după ce următoarele treburi sunt terminate:

○ Activităţile after-school

○ Temele şi treburile domestice

○ Altele _____

• Trebuie să las telefonul meu unui adult de la 17:00 la 19:00 sau în intervalul în care îmi fac temele.

• Sunt de acord să blochez ferestrele pop-up şi să nu stau pe internet sau să nu trimit mesaje-text cât îmi fac temele.

• Tehnologia se poate folosi în weekend după ce îmi termin temele. Nu trebuie să interfereze cu activităţile extracurriculare, cu cititul şi cu relaţii cu prietenii şi cu activităţile de familie.

• Dispozitivele electronice trebuie închise până la _____ (sugestie: 20:30–21:30) în cursul săptămânii şi _____ (sugestie: 22:00–23:30) în weekend.

Unde pot folosi tehnologia?

• Nu îmi voi ţine telefonul sau alte dispozitive electronice în dormitor.

• Jocurile şi statul pe internet se desfăşoară în spaţiul comun din casă.

• Îmi voi lăsa telefonul la încărcat în bucătărie la ora culcării.

• Se pot folosi aparate digitale în maşină dacă se merge mai mult de 30 de minute.

Ce trebuie să fac când navighez pe internet?

• Părinţii îmi vor verifica din când în când mesajele şi internetul.

• Părinţii îmi vor cere din când în când să le fac un tur de prezentare a activităţii mele pe internet.

• Nu îmi voi da parolele nimănui în afara părinţilor.

• Nu voi dezvălui informaţii personale pe internet.

• Voi deveni membru pe reţele sociale sau în jocurile online numai cu permisiunea părinţilor.

• Sunt de acord să nu accesez site-uri sexiste, rasiste şi homofobe.

• Sunt de acord să folosesc tehnologia pentru educaţie şi creativitate pe cât de mult posibil.

Cine vreau să fiu pe internet?

• Sunt de acord cu principiile de bază ale cetăţeniei digitale (vezi în anexă declaraţia drepturilor omului digital).

• Sunt de acord să fiu binevoitor pe internet.

• Sunt de acord să le spun părinţilor despre orice mă face să mă simt inconfortabil.

• Sunt de acord să folosesc tehnologia pentru a-mi prezenta adevăratul sine şi ca instrument de autoexprimare creativă.

• Sunt de acord să nu îmi asum merite pentru munca altora.

• Sunt de acord să nu pretind că sunt o altă persoană pe internet şi să nu mint în legătură cu vârsta pe care o am.

• Sunt de acord să nu hărţuiesc şi să nu fac sexting şi mă angajez că le voi spune părinţilor despre orice preocupare referitoare la hărţuire şi sexualitate.

Ce se întâmplă dacă...

• Dacă folosesc tehnologia la ore nepotrivite sau în moduri neadecvate, voi pierde dreptul de a o mai utiliza jumătate de zi în acea săptămână.

• Dacă se întâmplă a doua oară, nu voi mai folosi tehnologia o zi întreagă.

• Părinţii mei îmi vor da o „scutire de pedeapsă“ dacă mă adresez lor pentru că sunt îngrijorat pe teme de hărţuire, sexting sau alte chestiuni intime.

• Sunt de acord să le spun părinţilor dacă activităţile mele online mă fac să mă

simt inconfortabil în vreun fel.

Părinții mei sunt de acord:

• Să mă ajute să folosesc tehnologia digitală dacă totul se face în siguranță și în acord cu instrucțiunile din familie.

• Să mă ajute să găsesc noi modalități prin care tehnologia îmi poate îmbogăți viața.

• Să asculte și părerile mele înainte de a stabili limite și instrucțiuni.

• Să recunoască faptul că toată lumea greșește. Părinții trebuie să se implice să mă ajute să învăț din greșeli.

• Să nu mă critice sau să mă pedepsească atunci când apelez la ei pentru ajutor.

• Să recunoască faptul că siguranța și confortul sunt priorități.

• Să-mi acorde mai multă independență în folosirea aparatelor digitale pe măsură ce continui să le utilizez în mod responsabil.

• Pe tot parcursul liceului, părinții vor continua să mă ajute să am grijă de amprenta virtuală.

_____ — _____ — _____

Semnătura — — — Copilul nr. 2 — — Copilul nr. 3

copilului

_____ — —_____

Semnătura părintelui nr. 1 — — — — Părintele nr. 2

_____ — —_____

Părintele nr. 3 — — — — — — — ——Părintele nr. 4

_____

Data

ACORD FAMILIAL PRIVIND FOLOSIREA TEHNOLOGIEI DIGITALE: LA LICEU

Numele familiei _____ Data _____

Familia noastră recunoaște că tehnologia este o parte importantă a vieții noastre. Suntem de părere că trebuie să fie folosită în siguranță, ca instrument de organizare, studiu, creare, comunicare și distracție.

Când pot folosi tehnologia?

• Trebuie să las telefonul unui adult sau în altă cameră când îmi fac temele.

• Sunt de acord să blochez ferestrele pop-up, să nu stau pe internet și să nu trimit mesaje-text cât îmi fac temele.

• Pot folosi tehnologia în weekend. Recunosc că trebuie să găsesc un echilibru între obligațiile din viața reală și activitățile online. Tehnologia nu trebuie să interfereze cu activitățile extracurriculare, cu cititul și cu relațiile cu prietenii și cu activitățile de familie.

• Voi închide dispozitivele electronice până la _____ (sugestie 21:30–22:30) în cursul săptămânii și până la___ (sugestie 23:00–1:30) în weekend.

Unde pot folosi tehnologia?

• Nu voi folosi tehnologia în dormitor.

• Voi folosi aparatele în spațiile comune din casă, cât de mult posibil.

• Îmi voi lăsa telefonul la încărcat în bucătărie la ora culcării.

• Nu voi face schimb de mesaje-text în timp ce şofez.

• Voi folosi căşti dacă trebuie să vorbesc la telefon când conduc.

• Voi folosi un sistem GPS de maşină, nu sistemul de navigaţie de pe telefonul inteligent.

Ce trebuie să fac când navighez pe internet?

• Părinţii îmi vor verifica din când în când mesajele-text şi internetul.

• Din când în când, le voi spune părinţilor ce activităţi am pe internet.

• Trebuie să le spun părinţilor parolele mele.

• Nu voi da parolele nimănui altcuiva decât părinţilor.

• Îmi voi atenţiona părinţii în legătură cu toate activităţile mele de pe reţelele sociale.

• Sunt de acord să nu accesez site-uri sexiste, rasiste şi homofobe.

• Sunt de acord să nu întâlnesc personal prieteni de pe internet fără permisiunea părinţilor.

• Sunt de acord să folosesc tehnologia pentru educaţie şi creaţie cât mai mult cu putinţă.

Cine vreau să fiu pe internet?

• Sunt de acord cu principiile de bază ale cetăţeniei digitale (vezi în anexă declaraţia drepturilor omului digital).

• Sunt de acord să fiu binevoitor pe internet şi să nu hărţuiesc pe nimeni.

• Sunt de acord să le spun părinţilor dacă activităţile online mă fac să mă simt inconfortabil.

• Sunt de acord să folosesc tehnologia pentru a-mi prezenta adevăratul sine.

• Sunt de acord să nu îmi asum merite pentru munca altora.

• Sunt de acord să nu pretind că sunt o altă persoană pe internet şi să nu mint în legătură cu vârsta pe care o am.

Ce se întâmplă dacă...

• Dacă folosesc tehnologia la ore nepotrivite sau în moduri neadecvate, voi pierde dreptul de a o mai utiliza jumătate de zi în acea săptămână.

• Dacă se întâmplă a doua oară, nu voi mai folosi tehnologia o zi întreagă.

• Dacă fac greşeli în calitate de cetăţean digital sau în gestionarea amprentei mele virtuale, îmi pierd temporar privilegiul de a mai folosi telefonul şi voi fi rugat să mă gândesc la măsuri care să mă ajute să învăţ ceva din greşelile comise.

• Părinţii mei îmi vor da mereu o „scutire de pedeapsă“ dacă mă adresez lor pentru că sunt îngrijorat de hărţuire, sexting sau alte chestiuni intime.

• Sunt de acord să le spun părinţilor dacă activităţile mele online mă fac să mă simt mai rău în vreun fel.

Părinţii mei sunt de acord:

• Să mă ajute să folosesc tehnologia digitală dacă totul se face în siguranţă şi în acord cu instrucţiunile din familie.

• Să mă ajute să găsesc noi modalităţi prin care tehnologia îmi poate îmbogăţi viaţa.

• Să asculte şi părerea mea înainte de a stabili limite şi instrucţiuni.

• Să mă urmărească pe rețelele sociale frecventate, dar să nu comenteze dacă nu le dau explicit permisiunea.

• Să recunoască faptul că toată lumea greșește. Părinții trebuie să mă ajute să învăț din greșeli.

• Să nu mă critice și să nu mă pedepsească atunci când apelez la ei pentru ajutor.

• Să recunoască faptul că siguranța și confortul sunt priorități.

• Să-mi acorde mai multă independență în folosirea tehnologiei pe măsură ce continui să o utilizez în mod responsabil.

• Să mă ajute să-mi monitorizez amprenta virtuală pe tot parcursul studiilor liceale.

_____ — _____ — _____

Semnătura — — Adolescentul nr. 2— — Adolescentul nr. 3

adolescentului

_____ — —_____

Semnătura părintelui nr. 1 — — — — Părintele nr. 2

_____ — —_____

Părintele nr. 3 — — — — — — — ——Părintele nr. 4

_____

Data

RECOMANDĂRI DE LECTURĂ

DEZVOLTAREA GENERALĂ A COPILULUI

Brazelton, T. Berry. Puncte de cotitură. De la naștere la trei ani. Editura Fundației „Generația“. 2007.

Brazelton, T. Berry. Puncte de cotitură. De la trei la șase ani. Editura Fundației „Generația“. 2008.

Faber, Adele & Elaine Mazlish. How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk. Scribner. Ediție revizuită. 2012.

Faber, Adele & Elaine Mazlish. How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk. William Morrow Paperbacks. Ediție retipărită. 2006.

Faber, Adele & Elaine Mazlish. Siblillgs Withoult Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too. Norton. 2012.

Fraiberg, Selma. Anii magici. Cum să înțelegem și să rezvolvăm problemele copiilor. Trei. 2009. — O descriere clasică a vieții lăuntrice a copiilor.

Healy, Jane. Your Child’s Growing Mind: Brain Development and Learning from Birth to Adolescence. Harmony. 2004.

Karp, Harvey. The Happiest Toddler on the Block: How to Eliminate Tantrums and Raise a Patient, Respectful, and Cooperative One- to Four-Year-Old. Random House. Ediție revizuită. 2008. — Foarte practică și de ajutor pentru proaspeții părinți.

Mooney, Carol Garhart. Theories of Attachment: An Introduction to Bowlby, Ainsworth, Gerber, Brazelton, Kennell, and Klaus. Redleaf Press. 2009.

Mooney, Carol Garhart. Theories of Childhood: An Introduction to Dewey, Montessori, Erikson, Piaget and Vygotsky. Redleaf Press. Ediţia a doua. 2013.

Pruitt, David. Your Child: Emotional, Behavioral, and Cognitive Development from Birth through Preadolescence, Volume 1. HarperCollins. 2009.

Pruitt, David. Your Adolescent: Emotional, Behavioral, and Cognitive Development from Early Adolescence through the Teen Years, Volume 2. HarperCollins. 2009. — Această serie a fost recomandată de Academia Americană de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului. Vă oferă o trecere în revistă succintă a punctelor de cotitură în dezvoltare.

Tough, Paul. How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character. Mariner Books. Reprint 2013. — Carte bine scrisă și documentată care explorează subiectul creșterii copiilor rezilienți.

PARENTAJ ȘI MEDII DIGITALE

Edgington, Shawn Marie. The Parent’s Guide to Texting, Facebook, and Social Media: Understanding the Benefits and Dangers of Parenting in a Digital World. Brown Books Publishing Group. 2011.

Steyer, James P. Talking Back to Facebook: The Common Sense Guide to Raising Kids in the Digital Age. Scribner. 2012.

Summers, Patti Wollman, Ann DeSollar-Hale, & Heather Ibrahim-Leathers, Toddlers 011 Technology: A Parents’ Guide. AuthorHouse. 2013.

ADHD, ANXIETATE ȘI DEPRESIE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Barkley, Russell A. Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents. Guilford Press. Ediția a treia. 2013.

Greene, Ross W. The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children. Harper Paperbacks. Ediție revizuită. 2010.

Last, Cynthia G. Help for Worried Kids: How Your Child Can Conquer Anxiety and Fear. Guilford Press. 2006.

Oster, Gerald D. & Sarah S. Montgomery. Helping Your Depressed Teenager: A Guide for Parents and Caregivers. Wiley. 1994.

Reiff, Michael I. ADHD: What Every Parent Needs to Know. American Academy of Pediatrics. Ediția a doua. 2011.

Schaefer, Charles E. & Theresa Foy DiGeronimo. Ages & Stages: A Parent's Guide to Normal Childhood Development. Wiley. 2000.

Seligman, Martin. The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children against Depression and Build Lifelong Resilience. Mariner Books. Ediție retipărită. 2007.

Spencer, Elizabeth DuPont, Robert L. DuPont & Caroline M. DuPont. The Anxiety Cure for Kids: A Guide for Parents and Children. Wiley. Ediția a doua. 2014.